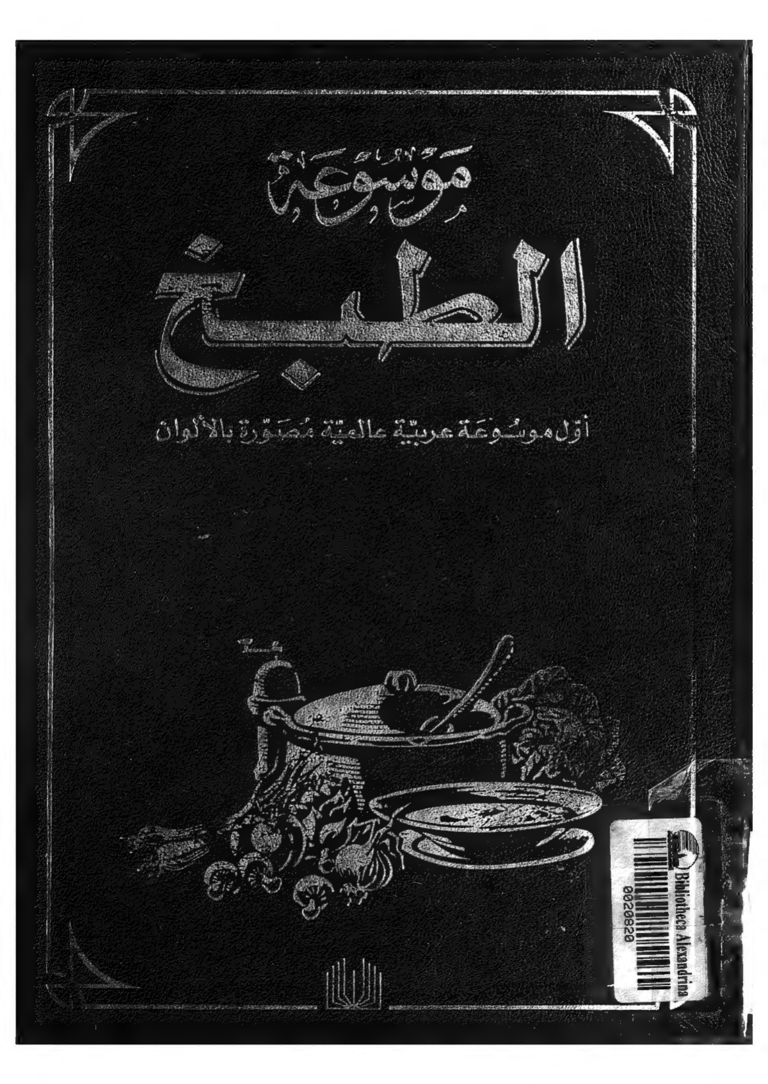


Bibliotheca Alexandrina
0020820




أول موسوعة عربية عالمية مصورة بالألوان

الهيئة العامة لمكتبة الاسكندرية
رقم الصنف :
رقم التسجيل :

# المطبخ الأمريكي

## م

## البرازيل

## المكسيك

## الولايات المتحدة

## كندا

## البيرو






إعداد وتاليف مجموعة من الاختصاصيين في عالم الغذاء بمشاركة ستين خبيراً من البلدان المختلفة.

الاشراف والتنسيق:

السيد/ رمزى خلف

التدقيق اللغوي:

السيدة/ سونيا بيروتي

التدقيق العلمي:

السيدة/ غادة سلوان

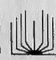
التصوير:

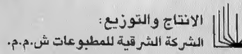
M.P.L. Modern Production Ltd.

الإخراج التقني والفني:

Network Advertising Agency - London

الطبعة الأولى: ١٩٩١





الانتاج والتوزيع:
الشركة الشرقية للمطبوعات ش.م.م.



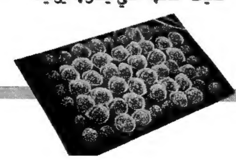
© EDIWONDERS S.A. - GENEVE 1991
No part of this work may be reproduced or utilised in any form or by any means without prior permission in writing from the publisher.

الملكية الأدبية والعلمية والفنية وجميع الحقوق المتعلقة بها محفوظة للناشر. ويحظر بصورة مطلقة وتحت طائلة المسؤولية القانونية إي اقتباس أو نقل او استعمال مضمـون هذه المطبوعة او إي جزء من المضمون بإية وسيلة كتابية او طباعية أو سمعية أو بصرية أو مصورة، من دون موافقة الناشر المسبقة.



# البرازيل

البرازيل بلاد شاسعة، تعتبر الخامسة بين اوسع بلدان العالم.
اما الشعب البرازيلي فهو شعوب منوّعة قادمة من افريقيا واوروبا والشرقين الأدنى
والأقصى، استوطنت البرازيل، بالاضافة الى الهنود، سكان البلاد الأصليين.
تفاعلت تقاليد هذه الشعوب الغذائية وافادت من تنوُّع المناخات
وخصوبة الأراضي الشاسعة فكان الطبخ البرازيلي مثالاً لغنى الأصناف
وكثرة المواد الأولية وتفاعل المذاقات والميول.
تأتي البرازيل في المرتبة الثانية بعد الولايات المتحدة الاميركية من حيث كمية ونوعية
انتاجها الغذائي. ينمو في أراضيها كلُّ ما تحتاجه من منتجات زراعية، باستثناء
القمح، الذي يؤلّف ثلاثة ارباع وارداتها. وقد تنوّعت المحاصيل مع تطوُّر التقنيات
الحديثة، فباتت تشمل البن والسكر والذرة والصويا والقطن والكاكاو وكل ما هو
معروف ومُستحبٌ من أنواع الفاكهة وخصوصاً الاستوائية منها.
كذلك تعتبر الثروة الحيوانية في البرازيل طائلة. وفي مناطق الأمازون مراعٍ فسيحة
الارجاء شديدة الخصوبة تنتج افضل انواع البقر والغنم.
هذا كله، مضافاً الى مزارع الطيور الداجنة وثروات الأوقيانس المحيط بالبلاد، يعطي
فكرة واضحة عن غنى وتنوّع الأطعمة البرازيلية.
لكل منطقة في البرازيل اطباقها المميّزة والمفضّلة. لكن هناك معالم عامة تجمع بين
المناطق اهمها عنصر الفاصولياء الداخل في كل الوصفات تقريباً.
من هذه المعالم ايضاً ميل البرازيليين الى خلط مواد كثيرة في صنف واحد.
يحتل البرازيلي المرتبة الأولى في العالم من حيث
كميّات الفاكهة التي يتناولها يومياً.



# كروكيتِ دي بيشي

*Croquette Di Pechi*

كرات سمك بالبطاطا والكزبرة والكمون. تقدّم مقلية ومزينة بشرائح الليمون الحامض.

الكمية: ثلاثون حبة. مدة التحضير: ثلث ساعة. مدة الطهو: ساعة وعشر دقائق.

## المقادير

- كيلوغرام من فيليه السمك
- بصلة كبيرة الحجم مبشورة
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة
- حبة من البطاطا
- ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق
- كأس من الكعك المدقوق
- ثلاث بيضات
- زيت نباتي للقلي

## التحضير

تقلى شرائح السمك بالزيت ثم تطحن بخلاط كهربائي.

تسلق البطاطا في الماء مدة اربعين دقيقة. تصفّى وتهرس في الخلاط نفسه. يدعك السمك مع البطاطا وتضاف اليه بيضة واحدة مع الملح والكمون والبصل والدقيق والكزبرة.

تخفق بيضتان في وعاء. يقطع خليط السمك الى كرات صغيرة الحجم تغطى بالكعك المدقوق ثم بالبيض وبالكعك ثانية.

يسخّن ما تبقى من الزيت في مقلاة وتحمّر فيه كرات السمك من جوانبها كافة. تقدّم ساخنة.

[illegible] من الاطباق التي يمكن [illegible] المناسبات الرسمية. تضفي [illegible]زبرة عليها نكهة خاصة مميّزة ورائحة تجعل منها طبقاً مقبلاً وشهياً.



# كوشاس دي جالينيا

*Koshas Di Galinia*

كرات من الدجاج بالبيض والكعك. تقدم مقلية الى جانب السلطة.

**عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة وربع.**

**المقادير**

- دجاجة متوسطة الحجم
- حزمة من الكزبرة الخضراء مفرومة ناعماً
- بصلة مفرومة ناعماً
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- كاسان من الماء
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- بيضتان مخفوقتان
- كاسان من الكعك المدقوق
- ملعقة كبيرة من الزبدة

## التحضير

تسلق الدجاجة على نار خفيفة مدة ساعة مع الكزبرة والبصلة.

ترفع الدجاجة من الوعاء وتترك الصلصة جانباً. تنزع عظام الدجاجة ويطحن لحمها في خلاط كهربائي حتى ينعم. تصفّى الصلصة ويضاف اليها الدقيق وصلصة الطماطم والماء والزبدة. يوضع الخليط على نار خفيفة حتى يثخن. يضاف اليه الدجاج المطحون ويترك مدة خمس دقائق اضافية.

يرفع الخليط وتصنع منه كرات صغيرة تغطس في البيض المخفوق ثم في الكعك المدقوق. تقلى في الزيت حتى تحمرّ ثم تقدّم.

# كروكيتِ دي جالينيا

*Croquette Di Galinia*

كرات من الدجاج بالطماطم والكزبرة والثوم والبيض. يمكن حفظها مدة طويلة في الثلاجة.

**عدد الأشخاص: عشرة. مدة التحضير: ساعة. مدة الطهو: ثلث ساعة.**

**المقادير**

- دجاجة متوسطة الحجم مقطعة الى قطع صغيرة
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ثلث فنجان من زيت نباتي
- فصان من الثوم
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- صفار بيضتين
- بيضتان مخفوقتان
- اربع حبات من الطماطم متوسطة الحجم
- ربع كاس من الكزبرة المفرومة
- نصف كاس من الماء
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- كاس من الخبز المحمّص والمطحون

## التحضير

توضع الطماطم في خلاط كهربائي مع الثوم والماء والكزبرة والملح والفلفل. يخلط الكل حتى يصير ليّناً متجانساً.

توضع قطع الدجاج في وعاء على نار خفيفة ويضاف اليها الخليط المحضّر. يترك الكل مدة ساعة.

ترفع قطع الدجاج من المرق. تترك الصلصة جانباً. يسحب العظم من الدجاج ويطحن اللحم في خلاط كهربائي حتى ينعم.

تذوّب الزبدة في وعاء متوسط الحجم. يضاف اليها الدقيق ويقلب جيداً حتى يمتص الدقيق الزبدة.

تصفّى الصلصة وتمزج مع الدقيق والزبدة. يمكن اضافة قليل من اللبن (الحليب) اذا اشتدّت الصلصة. يضاف صفار البيض والملح وقطع الدجاج. يوضع الخليط على نار خفيفة مدة خمس دقائق.

بعد أن يبرد الخليط يحضّر على شكل كرات صغيرة (كروكيت) تغطّس في البيض ثم في الخبز المطحون.

تقلى الكروكيت بالزيت حتى تحمرّ ثم تقدم.



# كروكيتِ ديليسيوزو

*Croquette Delisioso*

كروكيت من اللحم بالخبز واللبن والبيض والبقدونس. من المقبّلات البرازيلية المشهّية. تقدّم الى جانب الصلصة الحريفة.

**الكمية: عشرون قطعة. مدة التحضير: ساعة. مدة الطهو: ثلث ساعة.**

**المقادير**

- كاس ونصف من اللحم المفروم
- نصف كاس من لبّ الخبز الافرنجي
- ربع كاس من اللبن (الحليب)
- فص من الثوم مدقوق
- نصف حبة من البصل مفروم
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- بيضتان
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- فلفل وملح بحسب الرغبة
- زيت نباتي للقلي
- نصف كاس من الكعك المدقوق

**التحضير**

تذوّب الزبدة في مقلاة ويقلى فيها البصل والثوم ثم يضاف اللحم مع الملح والفلفل ويقلّب الخليط حتى ينضج. يترك جانباً حتى يبرد.

يخلط لبّ الخبز مع اللبن والبقدونس المفروم وبيضة واحدة. يضاف خليط الخبز الى اللحم المفروم ويقلّب معه جيداً ثم يقطع على شكل كرات صغيرة.

تخفق البيضة الثانية. تغطس فيها كرات اللحم ثم تغطس في الكعك المدقوق. تقلى في الزيت المسخّن حتى يصير لونها ذهبياً.

تقدّم الى جانب السلطة أو البطاطا المقلية والصلصة الحرّيفة.

# كانابيز

*Canapes*

قطع من الخبز الافرنجي مع الجبن والبصل والمايونيز. من المقبلات البرازيلية المشهّية. تقدّم الى جانب السلطة.

**الكمية: اربع وعشرون قطعة. مدة التحضير: ثلث ساعة. مدة الطهو: عشر دقائق.**

**المقادير**

- كاس من جبن «فيتا»
- كاس من جبن «جروييير» المبشور
- ملعقة كبيرة من المايونيز
- بصلة صغيرة مبشورة
- اربع وعشرون قطعة من الخبز الافرنجي (بان كاريه)

**التحضير**

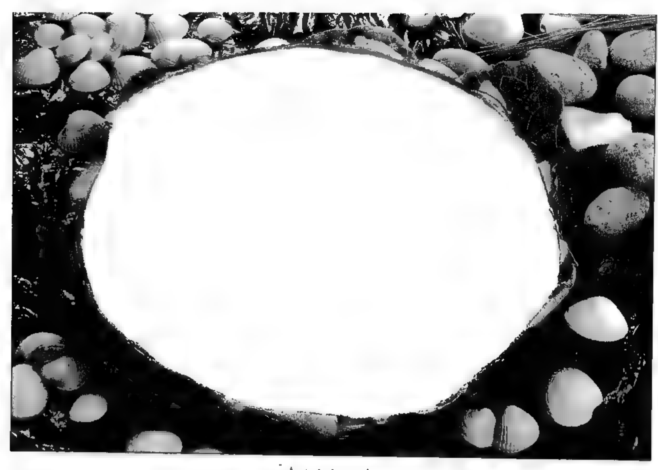
يفتت جبن «فيتا» في وعاء ويضاف إليه جبن «جروييير» والبصل والمايونيز.

ترتّب قطع الخبز في صينية، يوزع عليها خليط الجبن ثم تحفظ في الثلاجة. تدخل الى فرن متوسط الحرارة وتترك فيه مدة عشر دقائق حتى يسيل الجبن ويحمر.

تقدّم القطع ساخنة.

الطون نوع من السمك. يتميّز بجسمه المغطى بحراشف زرقاء اللون، كبيرة الحجم، تلتفّ حول صدره وذيله على شكل هلال.

سمك الطون شَرِه ونهم وضارٍ ولكنه ذو ذوق رفيع، ينتقي طعامه بدقة. يصل طوله احياناً الى الثلاثة امتار. يكثر في البحر الابيض المتوسط وفي المحيط الاطلسي. يحوي كبده على فيتامين «د». لحمه زهري اللون او ابيضه بحسب نوعه وحجمه.



## ريسوريز

*Rissoryns*

قطع من السمبوسك محشوة بالطون والبقدونس. يمكن حفظها في الثلاجة مدة شهر الى حين استعمالها.

عدد الأشخاص: سبعة. مدة التحضير: ساعتان ونصف. مدة الطهو: ست دقائق.

### المقادير

#### مقادير العجين

- ثلاث كؤوس من الدقيق
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- كاسان من الماء
- نصف ملعقة صغيرة من الملح

#### مقادير الحشو

- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق
- كاسان من اللبن (الحليب)
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- علبة متوسطة الحجم من سمك الطون
- ملح بحسب الرغبة
- بيضتان مخفوقتان
- كعك مدقوق بحسب الحاجة

### التحضير

تحضير العجين: يوضع الماء والزبدة والملح على نار قوية حتى يغلي الماء. تخفف النار ويضاف الدقيق تدريجاً مع التقليب مدة ثماني دقائق. يوضع العجين على لوح خشبي ويُعجن وهو ساخن (يُستحسن استخدام القفّاز). يُعاد العجين الى الوعاء نفسه ويُغطّى ليبقى طرياً.

تحضير الحشو: تذوّب الزبدة. يضاف اليها الدقيق ثم اللبن تدريجاً مع الاستمرار في التحريك حتى يغلي الخليط. يُضاف الملح والبقدونس وعصير الليمون وقطع الطون المفتتة. يُقلب الكل ثم يرفع عن النار ويحتفظ بالحشو جانباً.

تحضير السمبوسك: يُقسم العجين الى قطع صغيرة تُرق جيداً. تُقطّع الى دوائر وتُحشى كل دائرة بنصف ملعقة صغيرة من الحشو. تثنى وتلفّ باليد من جهة الأطراف حتى تتخذ شكل هلال. تُغمس كل قطعة من السمبوسك بالبيض المخفوق ثم بالكعك المدقوق وتوضع على ورق شمع في وعاء. يُغطى الوعاء بورق المينيوم ويوضع في الثلاجة، ويمكن حفظه مدة شهر في الثلاجة. تُخرج قطع السمبوسك من الثلاجة وتترك خمس دقائق ثم تُقلى في الزيت الساخن وتقدّم.

فطائر محشوة باللح

المقبّلات.

عدد الاشخاص

ساعة.

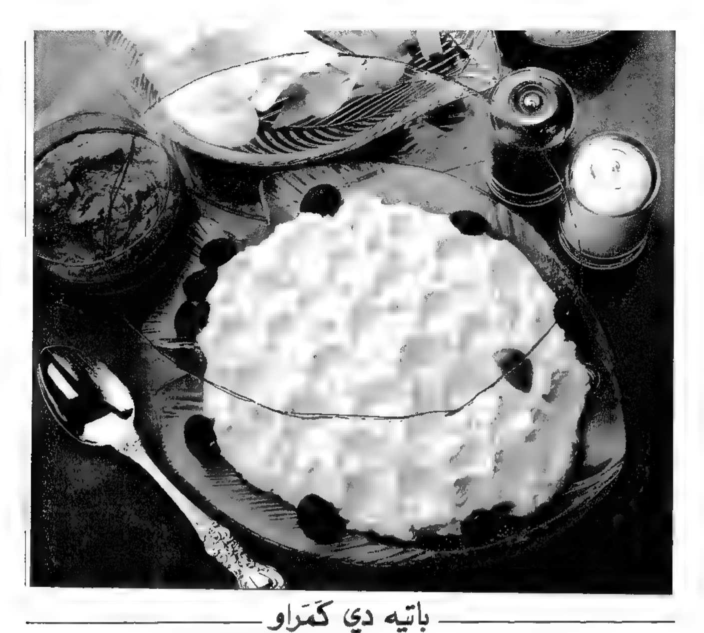
المقادير

- كاس ونصف من
- ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
- ملعقتان كبيرتان ونصف من السمن او من الزبدة
- بيضتان

المكرو
لو علبة متوسـ
لحم البقر المحفوظ
- ملح بحسب الرغبة

ودر ويُضـاف السمن
أصابـع مع صبّ اللبن
متماسكة. تُترك مدة نصف
فوق سطح مـرشوش بـالدقيق
رقيقاً.
و المُحضّر (اللحم المقـلي) فـوق العجـين
بالتساوي. يُلَف على شكل اسطوانة دقيقة.
يُقطّع العجين بسماكة اصبع، يُرتّب في طبق الفرن المدهون
بالزبدة ويُخبز في فرن حار مدة نصف ساعة حتى يحمر.





## باتيه دي كَمَراو

*Pate Di Kamarao*

صلصة القريدس بالجبن والمايونيز والطماطم وعصير الليمون.

تقدم كصنف من المقبّلات الى جانب الجزر والخيار.

**عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: عشر دقائق.**

### المقادير

- ربع كيلوغرام من القريدس (الجمبري)
- علبة من جبن «فيلادلفيا» الطازج
- كاس من صلصة الطماطم مع التوابل (كاتشاب)
- ملعقتان كبيرتان من المايونيز
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
- بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
- ملح بحسب الرغبة

### التحضير

يسلق الجمبري في الماء ويترك يغلي مدة ست دقائق. يطحن في مطحنة كهربائية ويهرس الجبن في خلاط كهربائي حتى يصير كالكريما. يضاف اليه الجمبري المطحون وعصير الليمون.

يخلط الكل جيداً. يضاف المايونيز والكاتشاب والبصلة المفرومة والملح. يقلّب الكل حتى يتجانس ثم يقدم.

# طبـق أول

## سوبا دي كمَراو

*Sopa Di Kamarao*

طبق من القريدس (الجمبري) المحضر بمرق السمك والجزر والطماطم. تضاف اليه القشدة قبل ان يرفع عن النار بقليل.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

**المقادير**

- نصف كيلوغرام من القريدس
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- بصلة كبيرة
- حبّة من الطماطم كبيرة
- نصف حزمة من البقدونس
- مَلح وفلفل
- نصف كاس من القشدة
- كاسان من الماء

**مقادير المرق**

- رأس سمكة كبيرة
- سبع كؤوس من الماء
- نصف حزمة من الكزبرة
- بصلة كبيرة
- حبة من الطماطم
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- حبة من الجزر

### التحضير

يُسلق رأس السمكة في سبع كؤوس من الماء مع الكزبرة والبصلة المقطّعة إلى حلقات والطماطم المقطّعة إلى أربع قطع والجزر المقطّع إلى قطع صغيرة والملح والفلفل.

تصفّى هذه المقادير ويستعمل مرقها فقط. يُقشّر القريدس ويُسلق في كأسين من الماء مدّة خمس دقائق بعد الغليان.

يُحمّر البصل في الزيت في وعاء كبير. يُضاف البقدونس المفروم ناعماً. يُحرك مدة دقيقتين. تُضاف قطع الطماطم الصغيرة. يصب المرق المحضّر ويُترك مدّة عشر دقائق على نار خفيفة. يُضاف القريدس والملح والفلفل. تُضاف القشدة ويُرفع عن النار.

يُقدّم ساخناً في طبق عميق.

## كانجا دي جالينيا

*Kanja Di Galinia*

طبق من حساء الدجاج المطهو مع البصل والبقدونس. يبرز فيه طعم البهار.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

**المقادير**

- ثلاث حبّات من الطماطم متوسطة الحجم
- دجاجة بلا عظم (مسحّبة) متوسطة الحجم
- كاسان من الارز
- بصلة
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- نصف حزمة من البقدونس
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- زيت لقلي الدجاجة

### التحضير

تُقطّع الدجاجة وتُوضع في وعاء مع الزيت. تُحرك قليلاً حتى تحمر. تضاف اليها البصلة المفرومة والبقدونس المفروم والثوم والملح والبهار. تضاف قطع الطماطم وتترك على نار خفيفة حتى تذبل.

يُضاف الماء ويُغطى الوعاء. يُترك على نار متوسطة حتى يغلي محتواه.

يُضاف الارز المغسول ويُترك حتى ينضج، مع اضافة قليل من الماء الساخن، من حين الى آخر، اذا قلّ الماء. يُقدّم ساخناً.

# باستيز

*Pastiz*

سمبوسك بالبصل واللحم والزيتون. تقلى بالزيت وتقدم كنوع من المقبّلات.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

## المقادير

- كاسان من الدقيق
- بيضة
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من زيت نباتي
- ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
- ملعقة كبيرة من الخل
- ملعقة صغيرة من السكر
- ملعقة صغيرة من الملح
- ثلاثة ارباع كاس من اللبن (الحليب)
- زيت للقلي

### مقادير الحشو

- ربع كيلوغرام من اللحم المفروم
- حبة من البصل مفرومة ناعماً
- ملح وفلفل اسود
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- ربع كاس من الزيتون المقطّع

## التحضير

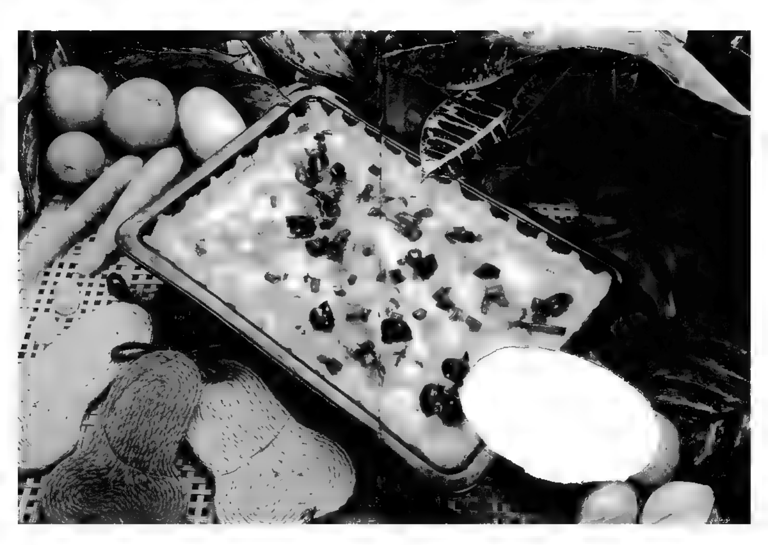
يُنخل الدقيق مع الملح والباكينغ باودر، يُحفر في وسط الدقيق ويوضع في الحفرة البيض والزبدة والزيت النباتي والسكر والخل، ويعجن الكل مع اضافة اللبن بالتدريج حتى يصيّر العجين كتلة متماسكة.

يُقلى البصل واللحم بالزيت على نار خفيفة ويضاف اليهما الزيتون المقطع والملح والفلفل ويقلّب الكلّ باستمرار مدة عشر دقائق.

يُمَدّ العجين على سطح مرشوش بالدقيق، يُرق بالشوبك ويُقطّع الى دوائر صغيرة.

يوزّع الحشو وتُثنى اطراف العجين على شكل هلال. تُقلى قطع السمبوسك في الزيت حتى تحمر.





## تورتا دي فيردورا

*Torta Di Ferdora*

تورتة بالبصل والبطاطا والبازلاء والزيتون. تقدم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: ثمانية. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.

### المقادير

- كاسان ونصف من الدقيق
- ست ملاعق كبيرة من الزبدة
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ثلاث ملاعق كبيرة من اللبن (الحليب)
- ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
- بيضتان

### مقادير الحشو

- حبتان من البصل الأخضر مفرومتان
- ملعقة كبيرة من زيت نباتي
- بصلة مفرومة
- حبة من الجزر مقشرة ومبشورة
- حبتان من البطاطا مقشرتان ومسلوقتان
- كاس من حبوب البازلاء
- ربع حزمة من البقدونس مفروم ناعماً
- حبة من الطماطم مفرومة
- بيضة مسلوقة
- ربع كاس من الزيتون الأسود الخالي من النوى والمقطع
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- مكعب من مرق الدجاج مذوّب في نصف كاس من الماء

### التحضير

تُفرك الزبدة مع الدقيق. يُضاف اليها البيض واللبن والملح والباكينغ باودر ويُعجن الكل باليد جيداً حتى تتشكل عجينة ملساء ليّنة.

يُقلى البصل بالزيت ويُضاف اليه البطاطا والجزر المسلوقان وباقي الخضر مع البيضة والدقيق والزيتون والملح والفلفل ومرق اللحم. يُترك الكل مدة خمس دقائق على نار خفيفة.

يُرَق العجين ويُمَد باليد في طبق الفرن بعد دهن قعره وجوانبه بالزبدة.

يوزّع الحشو فوق العجين ويُدخل الطبق الى فرن حار مدة نصف ساعة حتى يحمرّ سطحه.

## كاشوهو كينتي

*Kashoho Kinti*

خبز افرنجي محشوّ باللحم والخضر. يقدّم مزيناً بالبيض والزيتون الأسود والخسّ المفروم.

الكمية: ثماني قطع. مدة التحضير: عشر دقائق. مدة الطهو: عشر دقائق.

### المقادير

- ثماني قطع من الخبز الافرنجي صغيرة الحجم
- ربع كيلوغرام من اللحم المفروم
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم
- بيضة
- حبة من الجزر
- بصلة صغيرة الحجم مفرومة ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- حبة من الفليفلة الخضراء
- ملعقتان كبيرتان من الكزبرة المفرومة
- حبة من الطماطم
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- نصف كاس من زيت نباتي للقلي

### التحضير

يسخّن الزيت في وعاء ويقلى فيه البصل حتى يذبل. يضاف اللحم ويقلّب حتى ينضج. تضاف صلصة الطماطم والبقدونس والكزبرة والفليفلة والطماطم الى الخليط وينثر الملح والفلفل. يطهى الكل على نار متوسطة مدة عشر دقائق.

تسلق البيضة وتقطع الى قطع صغيرة. تقشّر حبة الجزر وتفرم.

يجوّف الخبز. يحشى بخليط اللحم ويزيّن بالجزر والبيض. يقدّم الطبق ساخناً أو بارداً.





# مكاراو سوربريزا

*Makarao Surprisa*

معكرونة مع الخضر والهليون والقشدة. من المعجنات البرازيلية الشهيرة. تقدّم الى جانب البطاطا المقلية.

عدد الاشخاص: ثمانية. مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة. مدة الطهو خمس وثلاثون دقيقة.

## المقادير

- بصلة مفرومة
- ملعقتان كبيرتان من دقيق الذرة
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ثلاث حبات من الطماطم مقشرة
- مكعبان من مرق الدجاج
- كأس من الماء
- كأس من البازلاء المعلبة
- كأس من الذرة المعلبة
- كأس من القشدة
- نصف كيلوغرام من المعكرونة (لولبية الشكل)
- ملعقتان صغيرتان من الملح
- كأس من قطع الهليون المعلّب
- نصف كأس من شرائح لحم البقر المجفف
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة

## التحضير

تذوّب الزبدة والزيت في وعاء ويقلى البصل حتى يذبل ثم يترك جانباً. تطحن الطماطم في خلاط كهربائي حتى تنعم. يذوّب مكعبا المرق في كأس من الماء المغلي ويضاف الى البصل مع عصير الطماطم ودقيق الذرة والملح.

يعاد وضع الوعاء على النار ويحرك الخليط باستمرار حتى يغلي.

تسلق المعكرونة مدة ربع ساعة. تغسل وتُصفّى وتضاف الى الوعاء مع البازلاء والذرة والهليون وخليط البصل.

تقطع شرائح اللحم الى قطع صغيرة وتضاف الى المعكرونة. يطهى الخليط على نار متوسطة مدة عشر دقائق، تصبّ فوقه القشدة ويحرّك مدة خمس دقائق ثم يرفع عن النار.

يقدّم الطبق ساخناً.

# مَكاراو كوم ايسبينافري

*Makarao Kom Espenafri*

طبق من المعكرونة والسبانخ بالصلصة البيضاء والجبن. يقدّم الى جانب السلطة.

**عدد الاشخاص. ثمانية. مدة التحضير. ثلث ساعة. مدة الطهو خمس وثلاثون دقيقة.**

**المقادير**

- ربع كاس من المعكرونة
- كاس من السبانخ المفروم
- نصف كاس من جبن «شيدر»
- بصلة مفرومة

**مقادير الصلصة البيضاء**

- اربع ملاعق كبيرة من الدقيق
- كاسان من اللبن (الحليب)
- بيضتان
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة

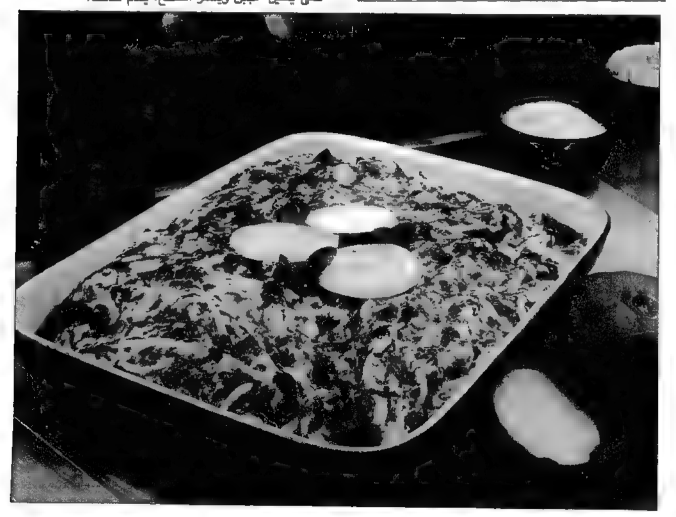
## التحضير

يسلق السبانخ في الماء المغلي ثم يصفّى.

تذّوب الزبدة في وعاء ويقلى فيها البصل حتى يذبل. يضاف اليه الدقيق واللبن والبيض تدريجاً مع الاستمرار في التحريك على نار خفيفة حتى يغلي ويثخن.

تسلق المعكرونة مدة ربع ساعة ثم تغسل وتصفى وتضاف مع السبانخ الى خليط البصل. يترك الكل على النار حتى يغلي ثم ينثر عليه نصف كمية الجبن ويحرك.

يصبّ الخليط في طبق خاص بالفرن. يوزّع ما تبقى من الجبن على سطحه ثم يدخل الى فرن حار مدة عشر دقائق حتى يسيل الجبن ويحمر السطح. يقدّم ساخناً.



# طبق رئيسي

## فيليه كوم اباكاشي

*Fillet Kom Abakashe*

طبق رئيسي من شرائح اللحم مع عصير الاناناس والقشدة.

يقدّم مع البطاطا المقلية وسلطة الخضر المسلوقة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة.

### المقادير

- كيلوغرام من شرائح فيليه اللحم
- ربع كاس من الزبدة
- نصف كاس من عصير الاناناس
- كاس من القشدة
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة
- ملح بحسب الرغبة

### التحضير

تنوّب الزبدة في وعاء. تقلى فيها شرائح اللحم ثم ترتّب في طبق التقديم. يقلى البصل في الوعاء نفسه. ينثر الملح ويصبّ فوقه عصير الاناناس. يترك الخليط على نار متوسطة حتى يغلي.

يرفع الوعاء عن النار. تضافّ القشدة ويحرّك الكل جيداً ثم توزّع الصلصة على شرائح اللحم.

يقدّم الطبق ساخناً.

## كاهني سيكا

*Kahni Sika*

من الاطباق البرازيلية الرئيسية، أساسه لحم الفيليه. يقدّم مزيناً الى جانب البطاطا المسلوقة وسلطة الخضر.

عدد الاشخاص: اثنا عشر، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

### المقادير

- كيلوغرامان من لحم الفيليه
- ربع كاس من الملح
- زبدة للقلي

### التحضير

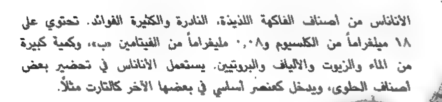
تقطع الفيليه طولياً الى ثلاث شرائح (تبقى متصلة في أسفلها).

يفرك اللحم بالملح حتى يغطيه كلياً. يوضع في طبق خاص، يدخل الى الثلاجة وينقع مدة ثلاثة ايام ثم يقطع الى مكعبات توضع في كيس نايلون وتحفظ في قسم التجميد.

يخرج اللحم وينقع بالماء (مع تغيير الماء أربع أو خمس مرات). يصفّى ويقلى بالزبدة حتى يحمرّ لونه.

يرتّب في طبق ويُقدّم ساخناً.

الاناناس من أصناف الفاكهة اللذيذة، النادرة والكثيرة الفوائد. تحتوي على ١٨ ميلغراماً من الكلسيوم و٠،٠٨ مليغراماً من الفيتامين «ب»، وكمية كبيرة من الماء والزيوت والالياف والبروتيين. يستعمل الاناناس في تحضير بعض أصناف الحلوى، ويدخل كعنصر أساسي في بعضها الآخر كالتارت مثلاً.



# اسادو روزبيفي

*Asado Rosbifi*

شرائح من الروستو بحساء الفطر والفلفل الحرّيف. تُقدّم مكسوة بالصلصة المحضّرة. يمكن تناولها الى جانب الأصناف المقبّلة.

عدد الأشخاص: اثنا عشر، مدة التحضير نصف ساعة، مدة الطهو ثلاث ساعات.

**المقادير**

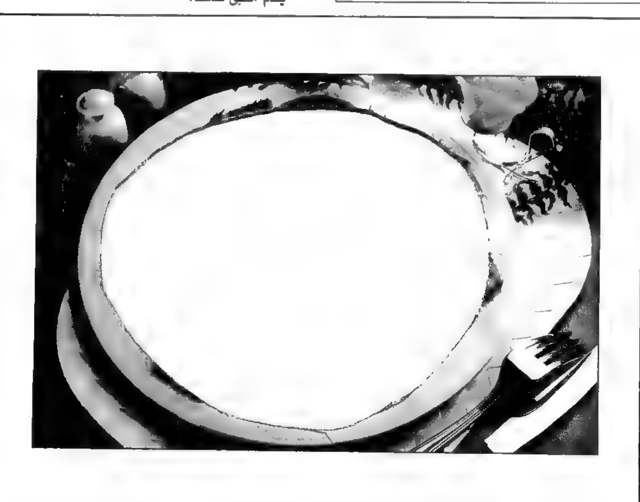
- كيلوغرامان من لحم الفيليه
- مكعّب من مرق اللحم
- مغلف من حساء الفطر
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأحمر الحرّيف (تشيلي)
- كاس من الماء
- نصف ملعقة صغيرة من البهار

## التحضير

يُغطّى قعر صينية كبيرة بورق المينيوم. يُفرك اللحم بالملح والفلفل الأحمر والبهار من كل جوانبه ويوضع في الصينية. يمزج حساء الفطر ومكعّب مرق اللحم مع الماء ويصبّ فوق اللحم. تثنى أطراف ورق الألمينيوم لتغطّي سطح الصينية بكامله. تدخل الصينية الى فرن تبلغ حرارته ٣٢٥ درجة مئوية مدة ثلاث ساعات حتى ينضج.

يُخرج اللحم من الفرن ويُقطّع الى شرائح. تُرتّب في طبق التقديم وتصب الصلصة عليها.

يُقدّم الطبق ساخناً.





# ستروجونوف برازيليرو

*Strogonof Braziliero*

طبق رئيسي من اللحم والفطر بصلصة اللبن (الحليب) والكريما.

يقدّم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الاشخاص: عشرة. مدة التحضير
الطهو: ساعة وربع.

## المقادير

- كيلوغرام من فيلي
  اللحم المقطع الى
  مكعبات
- بصلة كبيرة الحجم
  مفرومة
- اربع حبات من الطماط
  مفرومة
- اربعة فصوص من
  الثوم مدقوقة
- ربع كاس من عصير
  الليمون الحامض
- ملعقتان صغيرتان من
  الملح
- كاس من الكريما
- ارب
  الدقيق
- نصف كاس من اللبن
  (الحليب)
- ملعقتان كبيرتان من
  الزبدة

، ويصبّ فوقه عصير الليمون

كبيرة ويُقلى فيها اللحم. تضاف
المقلاة وتترك على نار خفيفة حتى
ف البصل والفطر والطماطم والثوم الى
على نار متوسطة مدة ربع ساعة.
دقيق مع اللبن ويصبّ فوقه حليب جوز الهند
صلصة الطماطم ويحرك الكل حتى يمتزج جيداً.
يوزّع المزيج فوق خليط اللحم ويترك الكل على النار مدة
خمس دقائق. تضاف اليه الكريما والبهار. يحرّك ثم ترفع
المقلاة عن النار.
يقدّم الطبق ساخناً.



# شوهاسكو

*Shohasko*

شرائح من اللحم بعصير الاناناس وصلصة الطماطم والخل.

تؤكل مشوية مع البصل الأخضر.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة، مدة النقع: خمس ساعات.

### المقادير

- كيلوغرامان من شرائح فيليه البقر
- حزمة من الكزبرة الخضراء
- حزمة من البقدونس
- حبتان من الطماطم
- ثلاثة فصوص من الثوم
- بصلة مبشورة
- ربع كأس من الخل
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- نصف كأس من عصير الأناناس

### التحضير

تخلط الطماطم مع الثوم والبصل والملح والفلفل والخل في خلاط كهربائي. تغسل حزمتا الكزبرة والبقدونس (مع الابقاء عليهما مجموعتين). يصبّ فوقهما مزيج الطماطم في وعاء ويترك جانباً.

تقطع شرائح اللحم الى قطع متوسطة الحجم، تنقع في عصير الاناناس وتحفظ في الثلاجة مدة ثلاث ساعات ثم ترفع من العصير وتنقع مع حزمتي البقدونس والكزبرة في مزيج الطماطم ثم يدخل الوعاء الى الثلاجة مدة ساعتين.

تشكّ قطع اللحم في أسياخ الشي، تشوى على الفحم وتدهن بمزيج الطماطم من وقت الى آخر بحزمة البقدونس أو الكزبرة.

يقدّم اللحم المشوي مع البطاطا المقلية والسلطة.

# فيجادو دي بانيلا

*Fijado Di Panilla*

كبد بالملفوف وصلصة الصويا. يزيّن الطبق بالبقدونس المفروم ويقدّم الى جانب الأرز المسلوق.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

### المقادير

- كبد يزن نصف كيلوغرام
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- حبتان من البصل مفرومتان
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- كأس من الملفوف المفروم
- ملعقة كبيرة من صلصة الصويا
- مكعبان من مرق اللحم مذوّبان في كأس من الماء
- ملح وفلفل بحسب الرغبة

### التحضير

يقطع الكبد الى مكعبات صغيرة توضع في كيس نايلون مع الدقيق والملح والفلفل. يربط الكيس ويهزّ جيداً حتى يُخلط الكل.

تذوّب الزبدة في مقلاة ويقلى فيها البصل حتى يحمرّ ثم يرفع. تقلى مكعبات الكبد في المقلاة نفسها ويضاف الملفوف. يقلّب الكل ثم يضاف البصل مع صلصة الصويا ومرق اللحم. يحرّك الكل ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة عشر دقائق.

يقدّم الطبق ساخناً.

يعتبر فول الصويا غذاءً كاملاً، فهو اغنى من القمح بالبروتيين واغنى من لحم البقر بالكالسيوم واغنى من البقول والحبوب بالمعادن والفيتامينات. تعتمد صناعات عديدة على فول الصويا كالزبدة الصناعية ذات القيمة الغذائية الكبيرة. اوراقه الخضراء المجفّفة تشكّل علفاً ممتازاً للحيوانات.

# باستيلاو دي جالينيا

*Pastilao Di Galinia*

فطيرة بالدجاج والخضر والزيتون من المعجنات البرازيلية الشهيرة تقدم الى جانب السلطة
عدد الأشخاص ثمانية. مدة التحضير نصف ساعة. مدة الطهو ساعة ونصف

## المقادير

### مقادير العجين

- أربع كؤوس من الدقيق
- نصف كأس من الزبدة
- نصف كأس من زيت نباتي
- صفار بيضة
- كأس من اللبن (الحليب)
- رشة من الملح

### مقادير الحشو

- دجاجة متوسطة الحجم
- حبة من الطماطم مفرومة
- حبة من الفليفلة الحلوة
- فصين من الثوم مدقوقين
- نصف حزمة من الكزبرة الخضراء مفروم ناعماً
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم (رب)
- كأسان من ماء
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- بصلة مفرومة
- ربع كأس من الزيتون الأسود المنزوع منه النوى
- ملعقتان كبيرتان من دقيق الذرة
- بيضة مخفوقة جيداً

## التحضير

يُنخل الدقيق في وعاء. يُملّح ويوضع البيض والزبدة في حفرة في وسطه ويخلط الكل. يضاف الزيت النباتي ويخلط ثم يضاف اللبن تدريجياً ويُعجن الكل ويترك ربع ساعة.

يوضع الدجاج والطماطم والكزبرة والفليفلة الحلوة المقطعة وصلصة الطماطم والماء على نار خفيفة. تضاف البصلة والثوم والفلفل والملح والبهار. يرفع الدجاج عن النار حين ينضج ويُنزع عظمه. يوضع كأس من المرق المصفى وملعقتان من دقيق الذرة على نار خفيفة وتضاف قطع الدجاج والزيتون ويترك الكل على النار دقيقتين.

يُقسم العجين الى قسمين. يُمدّ القسم الأول في قعر طبق خاص بالفرن وعلى جوانبه. يُصبّ فوقه خليط الدجاج مع ترك مساحة أصبع على الجوانب بدون حشو. تغطى بالقسم الباقي من العجين ويُضغط على الأطراف حتى يلتصق القسم العلوي بالقسم السفلي. يُدهن السطح بالبيضة المخفوقة.

يُدخل الطبق الى فرن تبلغ حرارته ٢ درجة مئوية ويترك مدة نصف ساعة حتى يحمرّ السطح





# جالينيا نوردَستينا

*Galinia Nordastina*

طبق من الدجاج بصلصة الدقيق والزبدة والزيت. ينثر على سطحه الجبن المبشور ويقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

- دجاجة
- ثلاث ملاعق كبيرة من الجبن الاصفر المبشور (بارميزان)
- نصف كاس من الزبدة
- نصف كاس من زيت نباتي
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملح وفلفل بحسب الرغبة

## التحضير

تشوى الدجاجة بالفرن حتى تحمر من جهاتها كافة.

تخفق الزبدة مع الزيت والملح والفلفل والدقيق. ينزع عظم الدجاجة وتقطّع الى قطع صغيرة.

يوزّع نصف كمية الخليط في قعـر طبق خاص بـالفرن مستطيل الشكل. ترتّب فوقه قطع الدجاج ثم يوزّع فوقها ما تبقّى من الخليط. ينثر عليه الجبن ويدخل الطبق الى فرن ساخن (٤٠٠ درجة مئوية). يترك في الفرن مدة تراوح بين ثلث ونصف ساعة. يقدّم ساخناً.



## جالينيا توهادا

*Galinia Tohada*

دجاج مع الطماطم والفليفلة والكزبرة. يقدّم مع صلصة الخضر الى جانب البطاطا المقلية.

**عدد الاشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة وربع.**

### المقادير

- دجاجة متوسطة الحجم مقطعة
- بصلة كبيرة مفرومة
- حبة من الطماطم كبيرة الحجم مفرومة
- اربعة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- ربع كاس من الخل
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت للقلي
- نصف كاس من الكزبرة الخضراء المفرومة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- نصف كاس من الماء
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- حبة من الفليفلة الحلوة

### التحضير

يصبّ الزيت في قعر وعاء كبير وترتب فيه قطع الدجاج ثم يوزّع عليها البصل والطماطم والفليفلة الحلوة والكزبرة المفرومة. يمزج الثوم مع الملح والبهار في وعاء ويضاف اليه الخل والماء وصلصة الطماطم. يحرك الكل ويوزع على قطع الدجاج.

يغطى الوعاء ويطهى على نار خفيفة مدة ساعة حتى ينضج اللحم.

ترتب قطع الدجاج في طبق التقديم. يصفّى خليط الخضر. يحتفظ بالمرق.

يضاف الدقيق الى المرق ويحرك على نار متوسطة حتى تثخن الصلصة. يوزّع خليط الخضر على جوانب الطبق. تصبّ الصلصة فوق الدجاج.

يقدّم الطبق ساخناً.

## جالينيا اسادا

*Galinia Asada*

دجاج منقوع بصلصة الطماطم والخل والفلفل. يحمّر بالفرن ويقدّم.

**عدد الاشخاص: ثلاثة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.**

### المقادير

- دجاجة
- ثمانية فصوص من الثوم مدقوقة
- نصف كاس من الخل
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- ربع كاس من زيت نباتي

### التحضير

تغسل الدجاجة وتقطّع.

يوضع الثوم المدقوق في وعاء ويضاف اليه الفلفل وصلصة الطماطم والخل. يمزج الكل جيداً.

تغطس قطع الدجاج بالصلصة وتترك في الوعاء مدة نصف ساعة.

ترتب قطع الدجاج في طبق خاص بالفرن. تصب فوقها الصلصة المتبقية مع الزيت. يغطى الطبق بورق ألمنيوم، ويدخل إلى فرن ساخن (٤٥٠ درجة مئوية) مدّة نصف ساعة. يرفع ورق الألمنيوم ويترك الدجاج بالفرن مدّة نصف ساعة إضافية حتى يحمر وينضج. يقدّم ساخناً.

الدجاج من اقدم الطيور التي دجّنها الانسان. يمتاز لحمه بطراوته وهو لا يؤكل الا اذا كان فتياً، اي بين ٨ و١٠ اشهر. يحتوي على الفيتامين «ب» الذي يساعد على توسيع الاوعية الدموية.



# سالبيكا دي جالينيا

*Salpika Di Galinia*

طبق رئيسي من الخضر والدجاج مع الفاكهة والمايونيز. يقدّم الى جانب شرائح البطاطا المقلية.

**عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.**

## المقادير

- دجاجة
- ست حبات من البطاطا
- ست حبات من الجزر
- اربع حبات من الكوسا
- كاس من الذرة المعلّبة
- كاس من البازلاء المعلبة
- كاس من قطع الأناناس المعلب
- نصف كاس من الزبيب
- تفاحة
- ثلاثة ضلوع من البصل الاخضر مفرومة
- نصف حزمة من الكزبرة الخضراء مفرومة
- نصف كاس من الزيتون الاسود
- نصف كاس من المايونيز
- نصف كاس من صلصة الطماطم (كاتشاب)
- كاس من القشدة المعلبة
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- ملعقتان كبيرتان من الخل
- ملعقتان كبيرتان من الماء
- زيت نباتي للقلي

## التحضير

تقشّر أربع حبات من البطاطا وتقطع مع الجزر والكوسا الى مكعبات صغيرة. يسلق الجزر مدة خمس دقائق، تضاف البطاطا والكوسا. يتابع الطهو حتى ينضج خليط الخضر ثم يصفّى ويصبّ في وعاء. تضاف اليه قطع الأناناس مع البازلاء والذرة والزبيب.

يقشر التفاح، يقطع ويضاف الى الخليط مع الكزبرة والبصل.

ينزع النوى من الزيتون ويضاف الى الخليط مع المايونيز والقشدة وصلصة الطماطم والملح ويخلط الكل جيداً.

ينظف الدجاج وينزع عظمه ويقطع الى قطع صغيرة تقلى بالزيت ثم تسلق في مزيج الخل والماء وصلصة الطماطم المكثفة مدة خمس دقائق. تصفّى قطع اللحم وتوزّع على خليط الخضر.

يصبّ الخليط في طبق التقديم. يقشّر ما تبقى من البطاطا، تقطع الى شرائح رقيقة وتقلى ثم تقدّم الى جانب الطبق.

## موكيكه دي بَيشي

*Mokeke Di Peche*

سمك بالخضر وحليب جوز الهند. يقدّم ساخناً الى جانب الأرز.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو. اربعون دقيقة.

### المقادير

- بصلة مقطعة الى حلقات
- حبتان من الطماطم مقطعتان الى دوائر
- حبة من الفليفلة مقطعة الى حلقات
- نصف حزمة من الكزبرة الخضراء مفروم
- نصف حزمة من البقدونس مفروم
- كيلوغرام من شرائح السمك الطازج
- نصف كيلوغرام من القريدس (الجمبري)
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملح بحسب الرغبة
- نصف كاس من حليب جوز الهند
- حبتان من الليمون الحامض
- ربع كاس من زيت نباتي

### التحضير

ينظّف السمك ويغسل ثم يفرك بالملح. يرتّب نصف كميته مع القريدس في قعر وعاء كبير. يوزّع عليه عصير ليمونة واحدة ويغطى بنصف كمية الطماطم والفليفلة والبصل.

ترتّب طبقة ثانية من السمك ويوزّع عليها ما تبقى من عصير الليمون والطماطم والفليفلة والبصل.

ينثر البقدونس والكزبرة على السطح. يمزج الدقيق مع حليب جوز الهند ثم يضاف الى الوعاء مع الزيت. يغطى ويترك يغلي على نار خفيفة مدة أربعين دقيقة حتى ينضج السمك والخضر.

يقدم الطبق ساخناً.

## فتابا

*Fatapa*

طبق من القريدس والسمك والفول والخبز الافرنجي وجوز الهند. يقدّم ساخناً الى جانب الأرز.

**عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.**

### المقادير

- ست قطع من الخبز الافرنجي
- كاس من الفول السوداني المطحون
- نصف كيلوغرام من القريدس المنظّف
- نصف كيلوغرام من السمك
- زيت نباتي لقلي السمك
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- علبة من حليب جوز الهند بوزن ربع كيلوغرام
- كاسان من الماء
- بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
- نصف كاس من زيت نباتي
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأحمر الحريف (الحرّ)

### التحضير

يُسلق القريدس في الماء مدة ست دقائق بعد بدء الغليان. يُقطّع الى قطع صغيرة. يقلى السمك بالزيت الساخن حتى يحمرّ ثم يقطّع. تُنقع قطع الخبز الافرنجي في حليب جوز الهند والماء ومسحوق الفلفل الأحمر ثم تطحن في خلّاط كهربائي.

يُسخّن الزيت في وعاء على نار متوسطة وتقلى فيه البصلة حتى تذبل. يضاف القريدس ويُحرّك مدة ثلاث دقائق. يضاف الفول السوداني والسمك ومحلول الخبز وجوز الهند. يترك الكل على النار مدة ست دقائق. يضاف الملح والبهار ويُقدّم ساخناً.

## سندويشي دي ساردينياس

*Sandwichi Di Sardinas*

سندويش سمك مع الخُضَر. يتميّز بمذاقه الحرّيف. يقدّم الى جانب المخللات.

**الكمية: ست قطع، مدة التحضير: عشر دقائق.**

**المقادير**

- اثنتا عشرة قطعة من الخبز الافرنجي
- ست سمكات من السردين المعلّب
- ضلع من البصل الاخضر
- حبتان من الفليفلة الحرّيفة مفرومتان
- ثلاث نقط من الخلّ
- ربع حزمة من البقدونس مفروم
- خمس حبات من الزيتون مقطعة ناعماً
- فصان من الثوم مفرومان
- زيت زيتون بحسب الرغبة

**التحضير**

يجرّد السمك من حسكه ويهرس مع قليل من الزيت. يفرم البصل الاخضر ويخلط مع البقدونس والزيتون والفليفلة الحرّيفة والثوم والخل.

ترتّب ست قطع من الخبز في صينية. يوزع عليها السمك ويصبّ فوقه خليط الخضر ثم يغطى بشرائح الخبز المتبقية.

يقدّم السندويش ساخناً.

## كاماراو ايم بيتلاس

*Kamarao Im Pitalas*

قريدس بالصلصة البيضاء والفطر. يقدّم مغطى بقطع الخبز الافرنجي المحمّر.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.**

**المقادير**

- كيلوغرام من القريدس (الجمبري)
- اثنتا عشرة قطعة من التوست (بان كاريه)
- علبة متوسطة الحجم من الفطر
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم (كاتشاب)
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- كأس من اللبن (الحليب)
- ثلاثة فصوص من الثوم
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأحمر الحلو (بابريكا)
- نصف ليمونة حامضة
- بصلتان صغيرتان مقشرتان
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة

**التحضير**

يُقشّر القريدس ويُنظّف جيداً ثم يُسلق بالماء مدة ست دقائق مع الليمون والبصل. يُصفّى القريدس ويُترك جانباً.

يخلط الدقيق مع صلصة الطماطم في وعاء ويضاف اللبن والملح والبهار. يُترك المزيج على نار خفيفة حتى الغليان. يضاف القريدس والفطر والبابريكا. يُحرّك قليلاً ثم يُرفع الوعاء عن النار.

يُقشّر الثوم ويطحن مع الملح ثم يخلط مع الزبدة المذوّبة. تُدهن كل قطعة من الخبز بمزيج الزبدة والثوم وتدخل الى فرن حرارته خفيفة حتى تحمر. يوضع خليط القريدس في طبق التقديم وترتب قطع التوست حوله.


كاماراو ايم بيتلاس



## كاسارولا دي كمّراو

*Casarola Di Kamarao*

قريدس (جمبري) مع العصير والقشدة وحليب جوز الهند يقدّم ساخناً الى جانب الأرز المسلوق

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير نصف ساعة، مدة الطهو نصف ساعة

### المقادير

- كيلوغرام من القريدس (الجمبري) مجمد والمقشر
- معلقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
- معلقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ملعقتان كبيرتان من زيت الذرة
- بصلة متوسطة الحجم مبشورة
- ست حبات من الطماطم مقطعة
- كاس من القشدة المعلبة
- نصف كاس من حليب جوز الهند
- معلقتان كبيرتان من الكزبرة المفرومة
- ملعقة كبيرة من الفليفلة الخضراء المفرومة
- ملعقة كبيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من البهار
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحلوة (بابريكا)
- ملعقة كبيرة من دقيق الذرة

### التحضير

يغسل القريدس وينظّف ثم يجفّف. يفرك بالملح والبهار وعصير الليمون ويترك جانباً. يذوب دقيق الذرة بحليب جوز الهند.

يسخّن الزيت في وعاء ويقلى البصل مع الكزبرة والفليفلة الخضراء حتى يذبل الخليط.

يضاف القريدس ويحرك الخليط ثم تضاف الطماطم ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة خمس دقائق. يصب فوقه مزيج حليب جوز الهند ودقيق الذرة ويرش مسحوق الفليفلة الحلوة ويوزّع القشدة. يقلب الكل ثم يرفع عن النار.

يصب في طبق ويقدّم ساخناً.



# فيجوادا

*Fijoada*

طبق رئيسي من الفاصولياء مع الفليفلة والكزبرة والطماطم.

يقدّم مع الأرز والموز والأناناس.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع، مدة النقع: عشر ساعات.

## المقادير

- ثلاث كؤوس من الفاصولياء الحمراء والسوداء
- نصف كيلوغرام من اللحم مقطع الى قطع صغيرة
- كاس من الكزبرة الخضراء المفرومة
- كاس من الفليفلة الخضراء المقطعة ناعماً
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة
- حبة من الطماطم مفرومة
- اربعة فصوص من الثوم مدقوقة
- ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- ثلث كاس من الخل
- ثلث كاس من الزيت

## التحضير

تُنقى الفاصولياء وتنقع في أربع كؤوس من الماء ليلة كاملة.

يُقلى البصل بالزيت في وعاء الضغط حتى يحمر.

تضاف قطع اللحم الى البصل وتقلب مدة خمس دقائق، حتى تحمر. تضاف الفاصولياء بعد غسلها وتصفيتها الى خليط اللحم والبصل.

تُقلّب قليلاً بالزيت، تغمر بالماء ويغطى الوعاء ويترك مدة ساعة ونصف على نار خفيفة.

يبرد الوعاء ثم تضاف اليه الفليفلة الحلوة والكزبرة والطماطم والثوم المدقوق وصلصة الطماطم والملح والفلفل.

يغطى الوعاء من جديد ويترك على نار خفيفة مدة عشر دقائق أخرى.

تقدم الفيجوادا مع الأرز والموز والأناناس.

# موس دي ايسبينافري

*Mousse Di Ispenafri*

سبانخ باللبن (الحليب) وزيت جوز الهند. يقدّم مع صلصة الطماطم المحضّرة.

**عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة، مدة التبريد: ثماني ساعات.**

**المقادير**

- نصف كيلوغرام من السبانخ المنظف المسلوق
- ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند
- كاس من اللبن (الحليب)
- اربع ملاعق كبيرة من الدقيق
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- مغلف من الجيلاتين (بلا نكهة)

**مقادير الصلصة**

- ثلاث حبات من الطماطم صغيرة الحجم مفرومة
- ملعقتان كبيرتان من الكزبرة الخضراء المفرومة
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة
- فصان من الثوم مدقوقان
- ملعقتان كبيرتان من الزيت

## التحضير

يخلط السبانخ في خلاط كهربائي مع الزيت واللبن والدقيق والملح والفلفل حتى يتجانس الخليط. يوضع على نار خفيفة ويحرك باستمرار حتى يغلي.

ينوّب الجيلاتين في ملعقتين من الماء البارد ويضاف الى الخليط.

يرش قليل من الماء داخل قالب ويصبّ فيه الخليط ثم يحفظ في الثلاجة مدة ثماني ساعات.

يخرج القالب ويقلب على طبق التقديم.

يخلط الثوم مع الملح والفلفل ويقلى في الزيت الساخن حتى يذبل ويضاف اليه البصل والطماطم والكزبرة المفرومة.

يترك الكل على نار متوسطة مدة عشر دقائق.

توزّع الصلصة على قالب السبانخ او تقدّم الى جانبه.

# كروكيت دي باتاتا

*Croquette Di Patata*

بطاطا بالزبدة والبيض والدقيق والجبن. تقدّم مقلية الى جانب شرائح اللحم او الخضر المسلوقة.

**الكمية: ثماني عشرة قطعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.**

**المقادير**

- اثنتا عشرة حبة من البطاطا
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- صفار بيضتين
- ملعقتان كبيرتان من جبن بارميزان المبشور
- ست ملاعق كبيرة من الدقيق
- بيضة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- نصف كاس من الزيت

## التحضير

تغسل البطاطا وتقشّر. تسلق ثم تهرس في الخلاط الكهربائي. تمزج البطاطا مع الزبدة في وعاء ويضاف اليها صفار البيض والدقيق والجبن والملح. يعجن الكل جيداً. ترش اليدان بالدقيق ويقطع العجين الى كرات صغيرة الحجم.

تخفق البيضة مع الملح والبهار وتغمّس فيها كرات البطاطا.

يسخّن الزيت في مقلاة وتقلى الكرات حتى يصير لونها ذهبياً.

تقدّم ساخنة او باردة.

# جراتان دي فيردورا تراديسيونال

*Gratin Di Ferdora Traditional*

طبق من الخضر المنوّعة بالصلصة البيضاء والجبن. يقدّم الى جانب شرائح اللحم.

**عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس وخمسون دقيقة.**

**المقادير**

- صفار بيضة
- ثلاث حبات من الجزر مقشرة
- ثلاث حبات من البطاطا مقشرة
- ثلاث حبات من الكوسا
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- اربع ملاعق كبيرة من الدقيق
- ثلاث كؤوس من اللبن (الحليب)
- ملح بحسب الرغبة
- ربع كاس من الفطر
- ربع كاس من الجبن المبشور

**التحضير**

يقطع الجزر والبطاطا والكوسا الى مكعبات صغيرة. يسلق الجزر مدة عشر دقائق. تضاف اليه البطاطا والكوسا ويترك الكل يغلي مدة عشر دقائق اخرى ثم يرفع الخليط عن النار ويصفّى.

تذوب الزبدة على النار في وعاء. ترفع ويضاف اليها تدريجاً الدقيق وصفار البيض واللبن. يحرك المزيج ويطهى على نار خفيفة مع الاستمرار في التحريك حتى يغلي وتثخن الصلصة. يوضع الفطر ويحرك ثم يرفع عن النار وينثر الملح.

يرتب الجزر في وعاء خاص بالفرن ويغطى بالبطاطا ثم بالكوسا والصلصة المحضرة. ينثر الجبن على السطح ويدخل الوعاء الى فرن متوسط الحرارة مدة خمس وثلاثين دقيقة حتى يسيل الجبن ويحمر سطحه. يقدّم الطبق ساخناً.

# تورتا دي ايسبينافري

*Torta Di Ispenafri*

تورتة بالسبانخ والجبن. سطحها مغطى بالكعك المدقوق. تقدم ساخنة.

**عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.**

**المقادير**

- كاس من الدقيق
- ربع كاس من زيت نباتي
- ملح بحسب الرغبة
- ثلاث ملاعق كبيرة من اللبن (الحليب)

**مقادير الحشو**

- حزمتان من السبانخ
- كاسان من الجبن الاصفر المبشور «شيدر» Cheddar Cheese
- كاس من اللبن (الحليب)
- اربع بيضات
- اربع ملاعق كبيرة من الدقيق
- ملح وبهار
- ملعقتان كبيرتان من الكعك المدقوق

**التحضير**

يُخلط الدقيق والزيت النباتي واللبن والملح ويعجن الكل جيداً حتى يصير كتلة متماسكة. يُمدّ العجين في قعر طبق خاص بالفرن مدهون بالزبدة وعلى جوانبه.

تُغسل أوراق السبانخ وتُسلق ثم تُصفّى وتعصر باليد. تُخلط أوراق السبانخ مع الجبن والبيض والدقيق والملح والبهار واللبن.

يوزع خليط السبانخ والجبن فوق العجين.

تُنثر ملعقتان من الكعك المدقوق على سطح الطبق.

يُدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة حتى يحمر السطح.

# جراتان دي بيرينجيلا

*Gratin Di Berinjila*

باذنجان بالصلصة البيضاء والجبن والبيض. يقدّم الى جانب شرائح اللحم او السلطة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

## المقادير

- كيلوغرام من الباذنجان الكبير الحجم
- بصلة متوسطة الحجم
- ثلاث حبات من الطماطم متوسطة الحجم
- ملعقتان كبيرتان من السكر
- كاس من الزيت
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- ثلاث كؤوس من صلصة البيشاميل
- كاس من جبن «شيدر» المبشور
- بيضة

## التحضير

يقشّر الباذنجان ويقطع طولياً الى شرائح تنقع في ماء مملح مدة ساعة.

تصفى وتجفف بفوطة نظيفة ثم تقلى بالزيت الساخن في مقلاة حتى تحمرّ.

ترتب طبقتان من شرائح الباذنجان في قعر صينية. تفرم الطماطم والبصلة.

يقلى البصل المفروم في المقلاة ثم تضاف اليه الطماطم والسكر والملح والفلفل. يقلّب الخليط وتغطى المقلاة.

يتابع الطهو على نار خفيفة مدة ثلث ساعة ثم يصب الخليط فوق شرائح الباذنجان في الصينية.

يوزّع الجبن المبشور على سطح الخليط.

تصبّ صلصة البيشاميل فوق قطع الجبن في الصينية ثم تُخفق البيضة وتوزع على الصلصة.

تدخل الصينية الى فرن حار مدة نصف ساعة حتى يحمر سطح محتواها.





## ريزوتو كامبيونيز

*Risoto Kampionese*

طبق رئيسي من اللحم والارز والخضر والريش. يقدّم مزيناً بالبيض والبقدونس المفروم.

عدد الأشخاص: عشرة. مدة التحضير: ثلث ساعة. مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

### المقادير

- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- كاس من لحم البقر المقطّع
- بصلة كبيرة مفرومة
- كاس من الارز الاميركي
- نصف حبة من الفليفلة الخضراء مقطع
- نصف حبة من الفليفلة الحمراء مقطع
- كاس من الملفوف المفروم ناعماً
- اربع حبات من الطماطم مقطعة
- حبة من الجزر مقطعة
- مكعبان من مرق الدجاج مذوّبان في كاس ونصف من الماء
- كاس من البازلاء المعلبة
- ربع كاس من الزيتون الاسود (الخالي من النوى)
- ملعقة كبيرة من جبن «بارميزان» المبشور
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- بيضتان مسلوقتان

### التحضير

يقطع اللحم الى مكعبات صغيرة. تذوّب الزبدة في مقلاة ويقلى فيها اللحم والبصل مدة دقيقتين.

يغسل الارز ويضاف الى الخليط مع الفليفلة والملفوف والجزر والطماطم. يحرّك الكل مدة دقيقتين ويصبّ المرق. يترك الخليط يغلي على نار خفيفة في الوعاء المغطى حتى ينضج الارز ثم يضاف الريش والبازلاء. يحرك الخليط. يرفع عن النار ويصبّ في طبق التقديم. يزيّن بدوائر البيض المسلوق والبقدونس المفروم ويوزع على سطحه الجبن المبشور.

يقدّم الطبق ساخناً.



# فيردورا كوم كاري

*Ferdora Kom Cary*

طبق رئيسي من اللحم والخضر بصلصة اللبن والكاري.

يقدّم الى جانب الأرز المسلوق.

**عدد الأشخاص: اثنا عشر، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.**

## المقادير

- نصف كيلوغرام من اللحم مقطع الى قطع صغيرة
- بصلة كبيرة الحجم مفرومة
- ست حبات من الجزر
- ست حبات من الطماطم مقطعة
- نصف كاس من اللبن (الحليب)
- أربع ملاعق كبيرة من الدقيق
- ملعقة كبيرة من بهار الكاري الحلو أو الحريف
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- أربع حبات من البطاطا
- ملح بحسب الرغبة
- ست أوراق من الملفوف
- ست حبات من الكوسا

## التحضير

تقشر البطاطا والجزر وتقطّع الى قطع صغيرة. تغسل الكوسا وتقطع بحجم قطع البطاطا. يقلى البصل بالزبدة في وعاء الضغط وتضاف اليه قطع اللحم والطماطم ثم تغمر بالماء. يغطى الوعاء باحكام ويترك على نار متوسطة حتى يبدأ الوعاء بالصفير. تخفف النار ويترك مدة خمس وعشرين دقيقة حتى ينضج اللحم.

يرفع الغطاء وتضاف قطع الجزر. يتابع الطهو مدة عشر دقائق.

تضاف البطاطا والكوسا. يحرك الكل حتى تنضج الخضر. يفرم الملفوف ويضاف الى خليط الخضر.

يمزج الدقيق مع اللبن والكاري والملح ويصبّ فوق الخضر. يحرك الكل مدة خمس دقائق ثم يرفع عن النار ويقدّم ساخناً.

# حلويـــات

## بومبوكادو

*Bombokado*

كعكة بجوز الهند. من الحلويات البرازيلية الشهيرة. يمكن تقديمها مع الشاي أو القهوة.

عدد الأشخاص: ثمانية. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

### المقادير

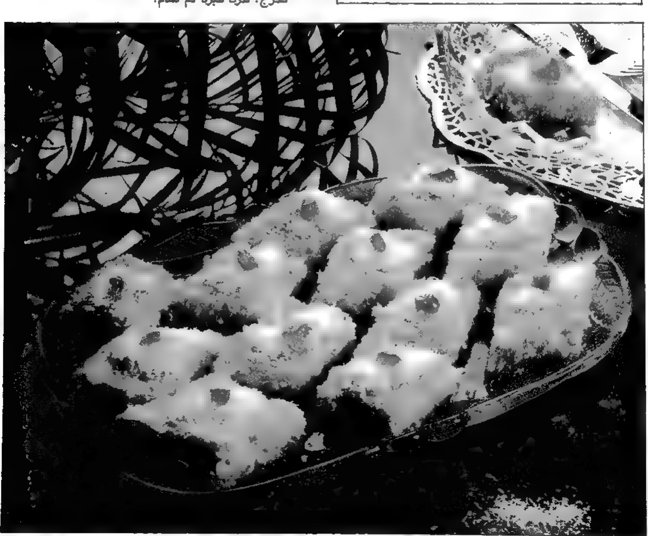
- كاس ونصف من بشر جوز الهند
- نصف كاس من اللبن (الحليب)
- كاس من السكر
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- بيضتان

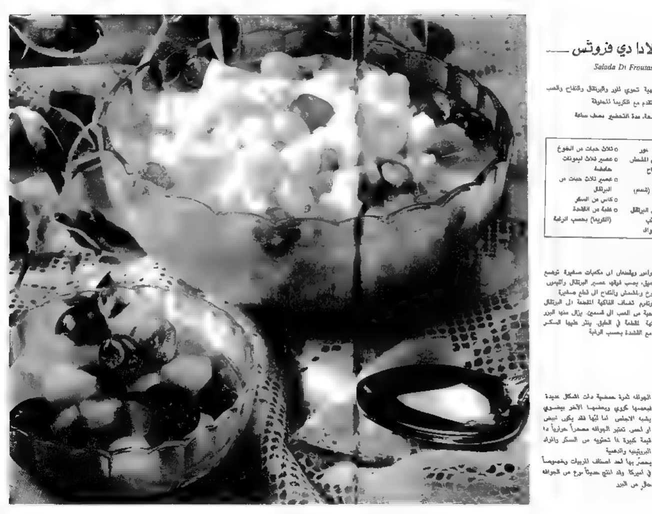
### التحضير

تخفق الزبدة مع السكر والبيض في وعاء. يصبّ نصف كمية اللبن فوق المزيج ويخفق الكل جيداً. ينثر الدقيق بالتدريج مع الاستمرار في الخفق ثم يضاف ما تبقى من اللبن مع بشر جوز الهند ويتابع الخفق حتى يشتد الخليط.

تدهن صينية بالزبدة ويوزّع فيها الخليط. تدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة خمس وعشرين دقيقة حتى يحمرّ سطح الكعكة.

تخرج. تترك لتبرد ثم تقدّم.





## سالادا دي فروتس

*Salada Di Froutas*

سلطة الفاكهة الشهية تحوي الموز والبرتقال والتفاح والعنب والخوخ والجوافا تقدم مع الكريما المحلاة

عدد الاشخاص سبعة، مدة التحضير نصف ساعة

### المقادير

- ستة حبات من موز
- ثلاث حبات من المشمش
- حبتين من التفاح والبرتقال
- بطيخة صفراء (شمام) مقشرة
- عشر حبات من البرتقال
- عنقود من العنب
- حبتان من الجوافة
- ثلاث حبات من الخوخ
- عصير ثلاث ليمونات حامضة
- عصير ثلاث حبات من البرتقال
- كاس من السكر
- علبة من القشدة (الكريما) بحسب الرغبة

### التحضير

يقشر البرتقال والموز ويقطعان الى مكعبات صغيرة. توضع الفاكهة في طبق عميق، يصب فوقها عصير البرتقال والليمون يقطع البطيخ والخوخ والمشمش والتفاح الى قطع صغيرة

تقشر الجوافة وتفرم. تضاف الفاكهة المقطعة الى البرتقال والموز. تقسم كل حبة من العنب الى قسمين. يزال منها البزر وتضاف الى الفاكهة المقطعة في الطبق. ينثر عليها السكر يخلط الكل ويقدم مع القشدة بحسب الرغبة

الجوافه ثمرة حمضية ذات اشكال عديدة فبعضها كروي وبعضها الآخر بيضوي يشبه الاجاص. اما لبها فقد يكون ابيض او احمر. تعتبر الجوافه مصدراً حرارياً ذا قيمة كبيرة لما تحتويه من السكر والمواد البروتينيه والدهنية

يحضّر بها احد اصناف المربيات وخصوصاً في اميركا. وقد انتج حديثاً نوع من الجوافه خالٍ من البزر

## كريمي دي ماسان

*Kremi Di Masan*

احدى أشهر الحلويات البرازيلية. تحوي القشدة واللبن والتفاح. تؤكل باردة.

**عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: ربع ساعة، (مدة التبريد: اربع وعشرون ساعة).**

**المقادير**

- كاسان من اللبن (الحليب) المكثّف المعلّب
- ثلاثة ارباع كاس من اللبن (الحليب)
- اربع بيضات
- تفاحة مقشرة ومقطعة الى قطع صغيرة
- كاس من القشدة (الكريما المخفوقة)

### التحضير

يمزج اللبن المكثف مع اللبن وصفار البيض. يحرك المزيج باستمرار على نار متوسطة حتى يغلي ويشتد. تخفف النار ثم تضاف قطع التفاح ويحرك الكل جيداً. يصبّ الخليط في طبق خاص ويترك حتى يبرد.

يخفق بياض البيض حتى يصير هشاً. تضاف اليه القشدة ويحرك. يوزع المزيج على خليط التفاح. يغطى الطبق بورق المينيوم ويحفظ في الثلاجة مدة أربع وعشرين ساعة ثم يخرج قبل ساعة من تقديمه.

## كريمي دي بانانا

*Kremi Di Banana*

حلوى من الموز مع الكريما. شهيّة وسريعة التحضير. تقدّم الى جانب شراب الشمام.

**عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.**

**المقادير**

- ست حبات من الموز
- ست ملاعق كبيرة من دقيق الذرة
- ست كؤوس من اللبن (الحليب)
- ثلاثة ارباع كاس من السكر
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- بيضتان

### التحضير

يقشّر الموز وتقطع كل موزة طولياً الى قسمين. تذوّب الزبدة في مقلاة ويقلى فيها الموز من جهتيه حتى يصير لونه ذهبياً.

يخفق صفار البيض في وعاء مع اللبن والسكر ودقيق الذرة ويطهى المزيج على نار خفيفة حتى يغلي ويثخن مع الاستمرار في التحريك. يصبّ نصف كميته في طبق خاص بالفرن. ترتّب فوقه أقسام الموز وتغطى بما تبقى من مزيج البيض.

يخفق بياض البيض مع ملعقة كبيرة من السكر حتى يصير هشاً ويصبّ فوق المزيج في الطبق. يدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة خمس وثلاثين دقيقة حتى يحمرّ سطحه.

يخرج من الفرن ويترك ليبرد ثم يقدّم.

يُعَدُّ الموز اكبر نبات عشبي معمر، يصل طول بعض اصنافه الى عشرة امتار. يثمر الموز في موطنه على مدار السنة، وهو نبات محب للحرارة والضوء. تستعمل ثماره طازجة وهي لذيذة وذات قيمة غذائية مرتفعة. موطنه الاصلي جنوب شرق آسيا ويزرع حالياً بشكل واسع في المناطق المدارية وشبه المدارية، تحضر به بعض الاطباق والكثير من اصناف الحلوى والشراب.

# بودين دي كوكُ

*Pudin Di Koko*

مهلبية بالسكر المحروق وجوز الهند. من الحلويات البرازيلية الشهية. تقدّم باردة.

عدد الاشخاص: ثمانية. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة ونصف.

## المقادير

- كاسان من اللبن (الحليب) المكثّف المعلّب
- اربع كؤوس من الماء
- كاس من حليب جوز الهند
- ثلاث بيضات
- نصف كاس من بشر جوز الهند
- نصف كاس من السكر

## التحضير

يخفق اللبن المكثف في خلاط كهربائي مع اربع كؤوس من الماء، يضاف اليه حليب جوز الهند وبشره والبيض ويتابع الخفق حتى يمتزج الكل. يذوّب السكر في طبق خاص بالفرن حتى يصير لونه بنياً ويُهزّ الطبق في كل الاتجاهات حتى يغطي السكر قعره وجوانبه، ثم يصبّ فيه مزيج جوز الهند.

يوضع الطبق في صينية مملوء نصفها بالماء ويدخل الى فرن حار مدة ساعة ونصف حتى تنضج المهلبية ثم تخرج وتترك حتى تبرد. تقلب في طبق وتقدّم.





## موس دي اباكاشي

*Mousse Di Abakashi*

حلوى بجيلاتين الاناناس والقشدة. يمكن تقديمها مزيّنة بالكريما المخفوقة وقطع الاناناس.

عدد الاشخاص: عشرة. مدة التحضير: ساعة ونصف.

### المقادير

- كاس من قطع الاناناس المعلبة
- كاس من القشدة (الكريما المخفوقة)
- نصف كاس من عصير الاناناس
- مغلفان من جيلاتين الاناناس
- كاس من الماء المغلي
- نصف كاس من الماء البارد

### التحضير

يذوّب الجيلاتين بالماء المغلي ثم يضاف اليه الماء البارد مع عصير قطع الاناناس. يحرّك المزيج جيداً ويدخل الى الثلاجة حتى يجمد.

يخرج الجيلاتين ويخلط مع قطع الاناناس والقشدة في خلاط كهربائي. يصبّ في طبق خاص ويعاد الى الثلاجة حتى يجمد ثانية.

تقدّم الحلوى باردة.

# بولو سوربريزا دي اباكاشي

*Polo Sourprisa Di Apakashi*

حلوى شهية بشرائح الاناناس والخوخ. تؤكل باردة. يضاف اليها عصير الأناناس قبل التقديم.

**الكمية: اثنتا عشرة قطعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.**

**المقادير**

- نصف كاس من الزبدة
- نصف كاس من السكر
- ثلاث بيضات
- نصف كاس من دقيق الذرة
- نصف كاس من الدقيق
- ملعقتان صغيرتان من الباكينغ باودر
- رشة من الملح
- ربع كاس من اللبن (الحليب)
- ملعقة صغيرة من الفانيليا
- كاس من الأناناس المعلّب مع عصيره
- نصف كاس من الخوخ المجفف
- نصف كاس من عصير الأناناس
- ملعقة كبيرة من النشاء او دقيق الذرة (كورن فلور)
- ملعقة كبيرة من الزبدة لدهن القالب
- ثلاث ملاعق كبيرة من السكر لرشها على القالب

**التحضير**

تخفق الزبدة مع السكر في وعاء حتى يتجانسا. يضاف البيض تدريجاً مع الاستمرار في الخفق مدة أربع دقائق.

ينخل الدقيق مع دقيق الذرة والباكينغ باودر والملح ويضاف تدريجاً الى مزيج الزبدة مع اللبن والفانيليا. يخفق الكل جيداً بخفاقة كهربائية أو ملعقة خشبية من أعلى الى أسفل.

يدهن قالب بالزبدة، يرش بثلاث ملاعق كبيرة من السكر وترتب فيه شرائح الأناناس. يوزع الخوخ المجفّف في وسط كل شريحة ويصبّ فوقه مزيج الدقيق. يدخل القالب الى فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة ثم يخرج ويقلب في طبق التقديم قبل ان يبرد.

يمزج عصير الأناناس مع النشاء على نار خفيفة. يترك المزيج حتى يغلي ثم يوزّع على سطح القالب.

تترك الحلوى حتى تبرد ثم تقطع وتقدّم.

# بولو دي نوزيز

*Polo Di Noziz*

كعكة بالجوز. من الحلويات البرازيلية اللذيذة. تقدّم مع الشاي او شراب الليمون.

**الكمية: اثنتا عشرة قطعة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.**

**المقادير**

- نصف كاس من سمن نباتي
- كاس من السكر
- كاس ونصف من الدقيق
- نصف كاس من اللبن (الحليب)
- نصف كاس من الجوز المطحون خشناً
- بياض ست بيضات
- ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر

**التحضير**

يمزج السمن مع السكر في وعاء ويصبّ فوقه اللبن والدقيق تدريجاً. يخفق بياض البيض حتى يصير هشاً ويضاف الى مزيج السمن.

يتابع الخفق ثم ينثر الجوز والباكينغ باودر ويحرك جيداً.

تدهن صينية بالسمن وترش بالدقيق ثم يصب فيها المزيج.

تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة اربعين دقيقة حتى تنضج الكعكة. تخرج بعدها وتترك لتبرد في طبق التقديم.

تقطع الى قطع متوسطة الحجم وتقدّم.

# بريجاديرو

*Brigadero*

كرات جبن بالشوكولا. حلوى برازيلية مغذية ولذيذة. تقدّم مزينة بالسكر الملوّن.

**الكمية: عشرون كرة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.**

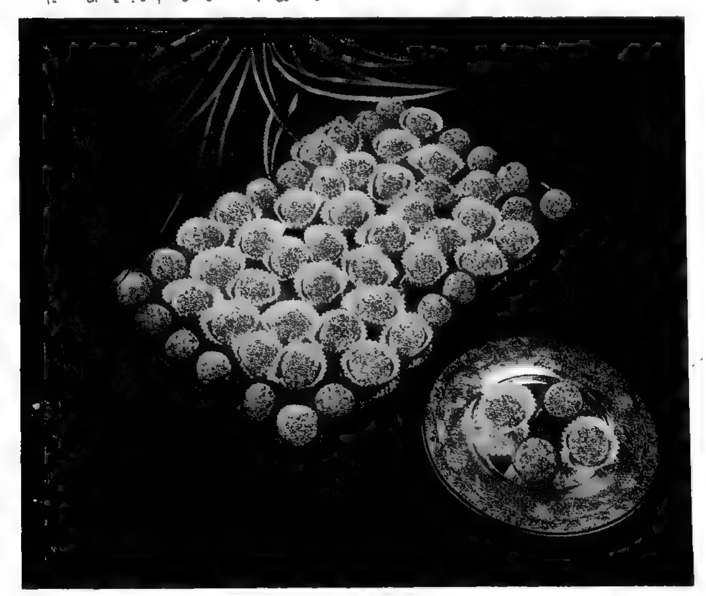
**المقادير**

- علبتان من اللبن (الحليب) المكثف
- ملعقتان كبيرتان من الكاكاو
- ملعقتان كبيرتان من جبن «بارميزان» المبشور
- علبة من كرات السكر الملونة

## التحضير

يخلط اللبن مع الكاكاو والجبن المبشور.

يوضع الكل على نار خفيفة مدة ربع ساعة مع التحريك المستمر بملعقة خشبية حتى يصير الخليط كتلة واحدة ويظهر قعر الوعاء في أثناء التحريك. يُرفع الوعاء عن النار ويُترك حتى يبرد. تشكل كرات صغيرة من الخليط الجامد باليدين. تدحرج الكرات فوق حبات السكر الملونة ثم ترتب في طبق التقديم.



## بولو مادالينا

*Polo Madalina*

صنف من الحلويات اللذيذة والخفيفة. يمكن تناوله مع الشاي أو القهوة.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة وربع، مدة الطهو: ربع ساعة.

**المقادير**

- ربع كيلوغرام من الزبدة
- ربع كيلوغرام من السكر
- ربع كيلوغرام من الدقيق
- خمس بيضات
- رشة من الملح
- ملعقة كبيرة من دقيق الذرة
- ملعقة صغيرة من بشر قشرة ليموتة حامضة
- ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر

### التحضير

تخفق الزبدة مع السكر والملح وبشر الليمون ويضاف البيض.

يتابع الخفق جيداً ثم ينثر الدقيق ودقيق الذرة والباكينغ باودر.

يخفق الكل مدة خمس دقائق بملعقة خشبية من أعلى الى اسفل ويوزع المزيج في قوالب صغيرة من ورق خاصة بـ «البيتي فور».

تدخل القوالب الى فرن حار مدة ربع ساعة حتى يصير لون المزيج ذهبياً. تترك لتبرد ثم تقدّم.

## بولو بايانو

*Polo Bayano*

كعكة بحليب جوز الهند. تقدّم باردة مع الشاي أو شراب البرتقال والاناناس.

الكمية: اثنتا عشرة قطعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

**المقادير**

- كاس من السكر
- ست ملاعق كبيرة من سمن نباتي
- بيضتان
- صفار بيضة
- نصف كاس من دقيق الذرة
- كاس من الدقيق
- كاس من حليب جوز الهند
- ملعقة صغيرة ونصف من الباكينغ باودر
- ملعقة كبيرة من الزبدة

### التحضير

يخفق السمن مع السكر ويصبّ البيض تدريجاً مع الاستمرار في الخفق مدة خمس دقائق بخفاقة كهربائية ثم يضاف الدقيق وحليب جوز الهند تدريجاً. يتابع الخفق حتى يتجانس الكل وينثر الباكينغ باودر ودقيق الذرة ويقلب الكل جيداً.

تدهن صينية بالزبدة وترشّ بالدقيق ثم يصبّ المزيج. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة خمس وثلاثين دقيقة حتى ينضج المزيج ويحمر سطحه. تترك الكعكة حتى تبرد ثم تقطع وتقدّم.

جوز الهند من اهم محاصيل المناطق المدارية. تتفتح ازهاره بعد خمس سنوات من زراعته وتحتاج ثماره مدة عام كامل حتى تنضج. تُعطي شجرته سنوياً حوالى خمسين ثمرة. مصدره الهند وماليزيا. اهم البلدان المنتجة لجوز الهند هي الفيليبين واندونيسيا وجنوب شرق المحيط الهادىء. يستخرج منه الزيت والحليب ويمكن تناول هذا الاخير طازجاً او مقطراً كما تحضر به اطباق عدة.

# بافي دي بيسيجو

*Pafi Di Pisijo*

بسكويت بالدراق والكريما، من الحلويات البرازيلية اللذيذة.

يقدم مع الشراب.

عدد الاشخاص: اثنا عشر، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

## المقادير

- ثلاث ملاعق كبيرة من دقيق الذرة (كورن فلور)
- كاس ونصف من اللبن (الحليب)
- صفار ثلاث بيضات
- كاس ونصف من اللبن (الحليب) المكثّف
- مغلف من البسكويت الاسفنجي
- علبة متوسطة الحجم من الدراق او الاناناس مع عصيرها
- نصف كاس من الكريما المخفوقة الجاهزة

## التحضير

تحضر الكريما بمزج دقيق الذرة مع اللبن جيداً. يُخفق صفار البيض في وعاء ويوضع على نار خفيفة. يصب مزيج اللبن تدريجاً مع الاستمرار في الخفق حتى يغلي ويثخن. يضاف اللبن المكثف ويمزج الكل ثم يرفع عن النار.

تغطس قطع البسكويت بسرعة في عصير الدراق حتى لا تتفتت. ترتب في طبق التقديم. يوزع عليها ثلث كمية مزيج الكريما المحضرة وتغطى بطبقة من قطع الأناناس أو الدراق.

تكرر العملية بترتيب البسكويت ثم الكريما وقطع الأناناس.

يزيّن الطبق بالكريما المخفوقة الجاهزة. يدخل الطبق الى الثلاجة ويقدّم بارداً.



## بولو امبرادود

*Polo Empradod*

كعكة باللبن والبيض ودقيق الذرة. من الحلويات البرازيلية اللذيذة. تقدّم مع الشاي.

**الكمية:** اثنتا عشرة قطعة. **مدة التحضير:** نصف ساعة. **مدة الطهو:** خمس وثلاثون دقيقة.

### المقادير

- خمس بيضات
- كاس ونصف من السكر
- نصف كاس من اللبن (الحليب)
- نصف كاس من دقيق الذرة
- كاس ونصف من الدقيق
- نصف كاس من سمن نباتي أو من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الباكينغ باودر

### التحضير

يخفق بياض البيض في وعاء حتى يصير هشاً. يخفق صفار البيض في وعاء آخر مدة ست دقائق ويضاف اليه السكر والسمن تدريجاً. يتابع الخفق ثم يصبّ البياض فوق المزيج. يحرك بملعقة خشبية ويضاف الدقيق ودقيق الذرة واللبن تدريجاً. ينثر الباكينغ باودر ويحرّك الكل جيداً حتى يتشكل مزيج رخو متماسك.

تدهن صينية بالزبدة وترشّ بالدقيق. يصبّ فيها المزيج ثم تدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة اربعين دقيقة حتى يحمرّ سطحها.

تقطع الكعكة الى قطع متوسطة الحجم وتقدّم باردة.

## بولو دي شوكولاتي

*Polo Di Chocolati*

كعكة بالكاكاو. حلوى برازيلية معروفة. تقدّم مقطعة ومزينة بالكريما.

**الكمية:** اثنتا عشرة قطعة. **مدة التحضير:** خمسون دقيقة. **مدة الطهو:** اربعون دقيقة.

### المقادير

- ست ملاعق كبيرة من سمن نباتي
- كاس من السكّر
- ثلاثة ارباع كاس من اللبن (الحليب)
- كاسان من الدقيق
- خمس ملاعق كبيرة من الكاكاو
- ملعقتان صغيرتان من الباكينغ باودر
- نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا
- ثلاث بيضات
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- رشة من الملح

#### مقادير الكريما

- ملعقة صغيرة من القهوة
- خمس ملاعق كبيرة من الكاكاو
- كاس من القشدة
- كاس ونصف من السكر الناعم

### التحضير

يخفق البيض مع السمن والسكر مدة خمس دقائق بملعقة خشبية. ينخل الدقيق والكاكاو والملح والباكينغ باودر ثم يضاف تدريجاً مع اللبن الى مزيج البيض. تنثر الفانيليا ويتابع الخفق جيداً بخفاقة كهربائية أو يدوية حتى يتشكل مزيج رغوي متماسك.

تدهن صينية بالزبدة ، ترش بالدقيق ويصب فيها المزيج ثم تدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة اربعين دقيقة حتى يحمرّ سطحها، تخرج بعدها وتترك لتبرد.

تحضر الكريما كالآتي: ينخل السكر الناعم والكاكاو في وعاء وتضاف القشدة مع القهوة. يمزج الكل جيداً ثم يخفق بخفاقة كهربائية حتى يتكثّف المزيج وتوزّع الكريما على سطح الكعكة.

تقطع الكعكة وتقدّم.

## تورته دي نامورادوز

*Torta Di Namouradoz*

تورتا شهية بالكريما والكاكاو. يمكن تقديمها مزينة بـاللوز المحمص أو البندق.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

**المقادير**

- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من اللبن (الحليب)
- ملعقة كبيرة من السكر
- كاس من الدقيق
- صفار بيضة
- ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
- رشة من الملح
- ملعقة كبيرة من الزبدة للدهن

**مقادير الكريما**

- كاس من اللبن (الحليب) المكثف المعلّب
- نصف كاس من اللبن (الحليب)
- ملعقة كبيرة من دقيق الذرة
- ثلاث ملاعق كبيرة من الكاكاو
- كاس من الكريما المخفوقة
- صفار ثلاث بيضات

### التحضير

تخفق الزبدة مع السكر وصفار البيض ويضاف الملح والباكينغ باودر واللبن ثم يتابع الخفق مع اضافة الدقيق تدريجاً ويعجن الكل باليد حتى تتشكّل عجينة لينة.

يترك العجين مدة نصف ساعة ليرتاح ثم يمدّ في طبق خاص بالفرن مدهون بالزبدة ويدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة ربع ساعة. يخرج بعدها ويترك حتى يبرد.

يمزج صفار البيض في وعاء مع دقيق الذرة واللبن المكثف والكاكاو واللبن. يحرّك المزيج باستمرار على نار خفيفة حتى يشتدّ.

توزّع الكريما على سطح الطبق. تترك الحلوى حتى تبرد، تزيّن بالكريما المخفوقة وتوضع في الثلاجة الى حين التقديم.

## بولو ماي بينتا

*Polo May Pinta*

قطع من الحلوى بجوز الهند. شهيّة الشكل ولذيذة الطعم. تقدّم الى جانب شراب البرتقال أو الفراولة.

الكمية: ست عشرة قطعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

**المقادير**

- ربع كيلوغرام من الزبدة
- كاس وربع من السكر
- ست بيضات
- نصف كاس من بشر جوز الهند
- نصف كاس من الدقيق
- ثلاثة ارباع كاس من دقيق الذرة
- ملعقة كبيرة من الباكينغ باودر
- ست ملاعق كبيرة من حليب جوز الهند

### التحضير

تخفق الزبدة مع السكر وصفار البيض مدة خمس دقائق بملعقة خشبية أو بخلاط كهربائي. يضاف الدقيق ودقيق الذرة والباكينغ باودر وحليب جوز الهند الى المزيج تدريجاً. ينثر جوز الهند ويتابع الخفق جيداً.

يخفق بياض البيض حتى يصير هشاً ثم يضاف الى خليط جوز الهند ويحرك.

يصب الخليط في قوالب صغيرة من ورق خاصة بـ«البيتي فور» تدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة ربع ساعة حتى يحمرّ سطح الخليط.

تترك حتى تبرد ثم تقدّم.



# تورتـه مارجَريتا

*Torta Margarita*

تورتة بالتفاح والموز. من الحلويات البرازيلية الشهية. تقدم مع شراب البرتقال او الاناناس.

**عدد الاشخاص: اثنا عشر. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: اربعون دقيقة.**

**المقادير**

- **ثلاثة ارباع كاس من الزبدة**
- **كاس من السكر**
- **صفار ثلاث بيضات**
- **نصف كاس من دقيق الذرة (كورن فلور)**
- **كاس من الدقيق**
- **نصف تفاحة مقشّر ومقطع**
- **نصف كاس من اللبن (الحليب)**
- **بياض ثلاث بيضات**
- **ست حبات من الموز مقشّرة ومقطعة الى قطع مستطيلة**
- **ملعقة كبيرة من الباكينغ باودر**

## التحضير

يخفق صفار البيض والزبدة ونصف كأس من السكر في وعاء.

ينخل دقيق الذرة في وعاء آخر مع الدقيق والباكينغ باودر. يضاف الدقيق واللبن تدريجاً الى مزيج الزبدة، مع الخفق المستمر بخفاقة كهربائية أو يدوية، ثم يترك جانباً.

يخفق بياض البيض في وعاء ثالث حتى يصير هشاً ويضاف الى المزيج. يذوّب نصف كأس من السكر في صينية مستديرة الشكل ويقلب حتى يصير لونه بنياً. ترتّب قطع التفاح وقطع الموز في وسط الصينية ويوزّع عليها الخليط المحضّر. تدخل الصينية الى فرن حار (٣٥٠ درجة مئوية) مدة اربعين دقيقة. تترك التورتة حتى تبرد قليلاً ثم تقلب في طبق التقديم.

## بيسكوتيو دي مارميلادا

*Biscotio Di Marmilada*

قطع من الحلوى بالبيض والسكر واللوز. تقدّم مزينة بمربى المشمش أو الفراولة.

**الكمية: اربع وعشرون قطعة. مدة التحضير: ساعة وربع. مدة الطهو: ربع ساعة.**

### المقادير

- نصف كاس من الدقيق
- ربع كاس من الزبدة
- ربع كاس من السكر الناعم
- بيضة
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف كاس من اللوز
- نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا
- ملعقتان كبيرتان من مربى المشمش او الفراولة (الفريز)
- ملعقة كبيرة من الزبدة للدهن

### التحضير

يطحن اللوز في خلاط كهربائي. تخفق الزبدة مع السكر وصفار البيضة والفانيليا. ينخل الدقيق ويضاف مع الملح الى المزيج. يعجن الكل ثم يقطع العجين الى كرات صغيرة تغطس ببياض البيض ثم باللوز المطحون ويضغط على وسطها بأحد أصابع اليد.

تدهن صينية بالزبدة. ترتّب فيها كرات العجين ثم تدخل الى فرن حار مدة ربع ساعة حتى يصير لونها ذهبياً.

تخرج الكرات من الفرن وتترك لتبرد. يوزع المربى في وسط كل منها ثم تقدّم.

## بولو دي بيبسي كولا

*Polo Di Pepsi Cola*

حلوى مشروب الكولا الغازي. من الأصناف البرازيلية المميّزة.

تقدّم مزينة بالكريما المخفوقة.

**الكمية: خمس عشرة قطعة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: اربعون دقيقة.**

### المقادير

- ثلاث بيضات
- كاس من السكر
- كاس من الدقيق
- نصف كاس من مشروب الكولا الغازي
- ملعقة كبيرة من الباكينغ باودر
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الدقيق

#### مقادير كريما جوز الهند

- نصف كاس من اللبن (الحليب) المكثف
- ربع كاس من حليب جوز الهند
- نصف كاس من بشر جوز الهند

### التحضير

يخفق البيض مع السكر والدقيق مدة خمس دقائق. يصبّ فوقه مشروب الكولا تدريجاً مع الاستمرار في الخفق مدة عشر دقائق. يضاف الباكينغ باودر ويتابع الخفق دقيقة واحدة.

تدهن صينية بالزبدة، ترش بالدقيق ويصبّ فيها المزيج ثم تدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة اربعين دقيقة حتى يحمرّ سطح المزيج. تقلب في طبق التقديم.

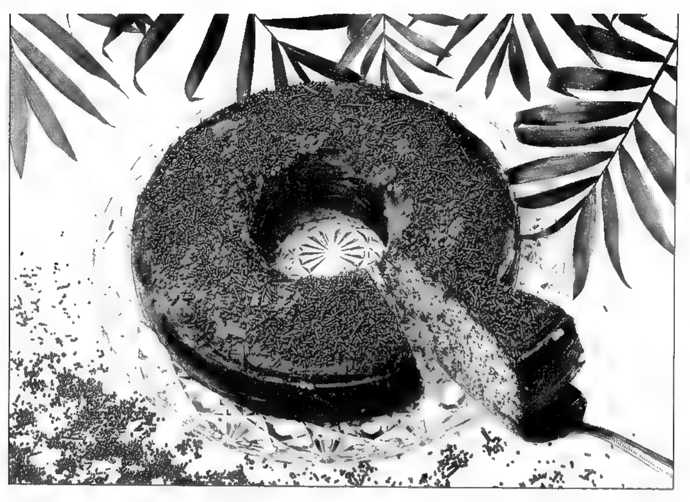
تمزج مقادير الكريما وتخفق بخفاقة كهربائية.

تزيّن الكعكة بالكريما. تترك لتبرد ثم تقدّم.

الكولا مادة مستخرجة من جوزة الكولا الافريقية الاصل والتي تحوي كمية كبيرة من الكافيين. يدخل في تركيب البيبسي كولا مادة الكربون وعناصر محلّية وبعض الحمض ونكهات اصطناعية أو طبيعية (مصدرها الفاكهة والاعشاب).



بيسكويتو دي مارميلادا



# بولو فورميجيرو

*Polo Formijiro*

كعكة بالشوكولا وجوز الهند. حلوى لذيذة. تقدّم مزينة بالكريما المحضرة مع الكاكاو.

**عدد الأشخاص: اثنا عشر، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.**

**المقادير**

- ثلاثة ارباع كاس من الزبدة
- كاس من السكر
- اربع بيضات
- نصف كاس من اللبن (الحليب)
- ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
- كاس وربع من الدقيق
- ثلاثة ارباع كاس من الشوكولا
- نصف كاس من بشر جوز الهند
- ملعقة صغيرة من الزبدة للدهن

**مقادير الكريما**

- كاس من القشدة (الكريما المكثّفة)
- اربع ملاعق صغيرة من الكاكاو
- ملعقتان صغيرتان من الزبدة
- ملعقتان صغيرتان من السكر الناعم

## التحضير

تمزج الزبدة مع السكر في وعاء ويصبّ اللبن والبيض والدقيق والباكينغ باودر ويشر جوز الهند. يحرّك الكل جيداً حتى يتجانس. يضاف الشوكولا ويتابع التحريك حتى تختلط المحتويات.

تدهن صينية بالزبدة وترشّ بالدقيق. يصبّ فيها الخليط وتدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة أربعين دقيقة حتى يحمرّ سطحها ثم تخرج من الفرن وتترك حتى تبرد.

تحضر الكريما كالآتي: تذوّب الزبدة في وعاء. يضاف اليها السكر والكاكاو والقشدة ويخفق الكل جيداً.

توزّع الكريما على سطح الكعكة وتقدم.

# تورته دي بانانا

*Torta Di Banana*

كعكة بالقشدة والموز والقرفة. تقدّم الى جانب شراب الفراولة أو الشمام.

**عدد الأشخاص: اثنا عشر، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.**

### المقادير

- خمس بيضات
- خمس ملاعق كبيرة من السكر
- خمس ملاعق كبيرة من الدقيق
- ربع ملعقة كبيرة من الباكينغ باودر
- ثلاث حبات من الموز
- قليل من القشدة الحامضة Tartar Cream
- ربع كاس من السكر
- ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة
- ملعقة كبيرة من الزبدة

### التحضير

يخفق بياض البيض مع القشدة الحامضة حتى يصير هشاً. يخفق صفار البيض بخفاقة كهربائية أو يدوية مدة عشر دقائق ويضاف اليه السكر. يتابع الخفق ثم ينثر الدقيق والباكينغ باودر تدريجاً مع الخفق المستمر. يضاف بياض البيض ويحرّك الكل بملعقة خشبية.

تدهن صينية بالزبدة وترش بالدقيق. يصبّ فيها المزيج.

يقطع الموز الى دوائر. يخلط السكر مع القرفة. تغطى به دوائر الموز وتوزّع على سطح الصينية ثم ينثر عليها ما تبقى من خليط القرفة والسكر.

تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة خمس وعشرين دقيقة حتى يحمرّ سطحها ثم تخرج وتترك لتبرد.

تقطع الكعكة ثم تقدّم.

# سوهقيتي استيلا

*Sohkiti Stella*

مهلبية باللبن المكثف مع البسكويت والكاكاو. تقدّم مزينة بالكريما المخفوقة.

**عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ثلث ساعة، مدة التبريد: ثلاث ساعات.**

### المقادير

- كاس من اللبن (الحليب) المكثف المعلّب
- اربع بيضات
- ثلاثة ارباع كاس من اللبن (الحليب)
- اثنتا عشرة قطعة من البسكويت
- ثلاث ملاعق كبيرة من الكاكاو
- كاس من القشدة (الكريما المخفوقة)
- ست ملاعق كبيرة من السكر

### التحضير

يخفق اللبن المكثف في خلاط كهربائي مع نصف كأس من من وصفار البيض. يوضع المزيج في وعاء على نار خفيفة حتى يغلي ويستمر في التقليب حتى يثخن. يصبّ المزيج في طبق خاص ويترك حتى يبرد.

يخفق ما تبقى من الحليب مع الكاكاو في خلاط كهربائي. تغطس فيه قطع البسكويت وترتّب فوق المزيج البارد في الطبق.

يخفق بياض البيض مع السكر حتى يصير هشاً وتضاف اليه القشدة. يتابع الخفق حتى يتكثّف المزيج.

توزّع الكريما على قطع البسكويت.

تدخل الحلوى الى الثلاجة مدة ثلاث ساعات ثم تقدّم.

# بولو دي كريميليو

*Polo Di Krimilio*

حلوى بالكاسترد واللبن. من الأصناف البرازيلية الشهيرة.

تؤكل باردة.

**الكمية: اثنتا عشرة قطعة. مدة التحضير: خمسون دقيقة. مدة الطهو: أربعون دقيقة.**

## المقادير

- **ملعقتان كبيرتان من الزبدة**
- **ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي**
- **رشة من الملح**
- **كاس من السكر**
- **أربع بيضات**
- **نصف كاس من الدقيق**
- **نصف كاس من اللبن (الحليب)**
- **كاس ونصف من مسحوق الكاسترد**
- **ملعقتان صغيرتان من الباكينغ باودر**

## التحضير

يخفق بياض البيض حتى يصير هشاً. تمزج ملعقة كبيرة من الزبدة مع السمن والملح في وعاء. ينثر عليها السكر تدريجاً مع الاستمرار في الخفق.

يصبّ صفار البيض واللبن ويتابع الخفق مدة دقيقة ثم يضاف تدريجاً الكاسترد والدقيق والباكينغ باودر مع الاستمرار في الخفق.

تدهن صينية بملعقة من الزبدة وترش بالدقيق. يصبّ فيها المزيج. تدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة اربعين دقيقة حتى يحمرّ سطحها.

تقلب الحلوى في وعاء ويصب فوقها الشوكولا السائل





# المكسيك

الاطعمة المكسيكية مثيرة ومُلوَّنة مثل طبيعة هذا البلد الدافىء بمناخه
وبعواطف بنيه. استغلّ فنّ الطبخ المكسيكي ما تنتجه الأرض السخية من اصناف
فاخرة ومتوافرة. فجَمعَ مثلاً اللحم والموز فوق نار «الباربيكيو». ووضع أنواعاً
من «الكاكتوس» في السلطات، وطها ثمار الأفوكادو مع الخضر.
على الرغم من هذا التصنيف العام هناك انواع من الطبخ إقترن كلٌ منها باسم
مدينة مكسيكية. في مدينة «بويبلا» مثلاً، اشهر الأطباق هو الصنف الوطني
المسمى «مولي بوبلانو» والمصنوع من لحم ديك الحبش المغطّى
بصلصة الشوكولا والمُطَيَّب بعدد كبير من التوابل.
وفي «بويبلا» أيضاً ابتُكر الصنف الغريب المؤلف من اللحوم والفاكهة
والمرفق بصلصة من الفستق.
في «فيراكروز» تتباهى الموائد بالثمار البحرية وأفخر الثمار الاستوائية،
وترتاح مع أطيب فنجان قهوة في العالم.
«اواحابا» تتميز بأطعمة لا تقدمها المطاعم بل تُطهى في البيوت. والكتاب الوحيد عن
هذه الأصناف،
ما يزال مُدوَّناً بخط اليد. كل ما يعرف عن الأصناف العائلية،
هو اعتمادها على المواد الأولية النابتة في المزارع المحيطة بالمدينة،
وأهمها الشوكولا والقهوة والأجبان. في مدن شاطىء المحيط الهادىء تقدّم الذّ أصناف
السلطعون المُطيَّب بصلصة الفستق، واشهى الأصناف المعتمدة أساساً على
القريدس والأسماك والمرفقة بصلصات نادرة. مدينة «يوكاتان» تُعتبر مهداً لغذاء
مترف. اشهر اصناف هذا الغذاء «بولو بيبيل» المعتمد على الدجاج المشوي على
الفحم مغلّفاً بأوراق الموز. وأيضاً حساء السلحفاة الصغيرة.



# مقبّلات

## جواكامولي ميخيكانو

*Guacamole Mekhikano*

افوكادو بالبصل والطماطم والفليفلة الحرّيفة من المقبلات المكسيكية الشهية. يقدّم بارداً

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة

**المقادير**

- حبتان من الافوكادو
- بصلة صغيرة الحجم
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحرّيفة (تشيلي)
- ملعقة صغيرة ونصف من الخل الابيض
- ملعقة صغيرة من الملح
- حبتان من الطماطم مقشرتان ومقطعتان الى قطع صغيرة

**التحضير**

يقشر الافوكادو ويهرس بمطحنة الخضر. تقشر البصلة وتفرم ناعماً او تبشر. يضاف البصل الى الافوكادو ثم مسحوق الفليفلة الحرّيفة والملح والخل ويخلط الكل جيداً.

يوضع الخليط في وعاء يغطى جيداً ويدخل الى قسم التجميد في الثلاجة حتى موعد تقديمه.

يخرج الخليط من قسم التجميد ويترك حتى يطرى قليلاً لتضاف اليه الطماطم المقطّعة ثم يقدّم.



يتميّز الطبخ المكسيكي بغناه بالمواد الاولية كالخضر والفاكهة الطازجة واصنافه التقليدية الشهيرة من نوع المعجنات والسلطات والمقبلات. وتشتهر كل منطقة مكسيكية بأطباقها الخاصة الناتجة عن محاصيلها الزراعية والملائمة لطبيعتها الجغرافية ومناخها



# بوتانا دي فريخول

*Potana De Frikhole*

صلصة الفاصولياء واللحم والجبن المبشور. تقدّم الى جانب شرائح اللحم او الخُضَر المسلوقة.

عدد الاشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

## المقادير

- نصف كاس من الفاصولياء الحمراء
- كاس من الماء الساخن لنقع الفاصولياء
- بصلة مفرومة ناعماً
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- قطعتان من شرائح لحم البقر المجفف
- بهار اسود بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة ونصف من مسحوق الفليفلة الحريفة (تشيلي)
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ربع كاس من الجبن الاصفر المبشور Cheddar cheese
- فص من الثوم مدقوق

## التحضير

تنقع الفاصولياء بالماء الساخن يوماً كاملاً. تصفّى وتوضع في وعاء الضغط. تغمر بالماء البارد وتترك تغلي على النار حتى تنضج. تقطع شرائح اللحم المجفّف الى قطع صغيرة وتضاف الى الفاصولياء مع البصل والثوم والكمون والملح والبهار ومسحوق الفليفلة الحرّيفة. يغطّى وعاء الضغط ويتابع الطهو مدة نصف ساعة.

يرفع الوعاء عن النار، يكشف وتضاف اليه الزبدة والجبن. يحرك جيداً ثم يخلط الكل في الخلاط الكهربائي حتى تتشكل صلصة رخوة. يضاف الماء بحسب الحاجة.

تقدم الصلصة ساخنة.

# تورتا دي كارني

*Torta De Carne*

فطائر محشوة باللحم والزبيب والبيض والزيتون. يكسبها الصعتر والكمون مذاقاً مميزاً.

الكمية. ست قطع، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

## المقادير

- مغلف من العجينة المورقة Puff Pastry
- نصف كاس من اللحم المسلوق والمقطع ناعماً
- بصلة مفرومة
- فص من الثوم مدقوق
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
- بيضتان
- نصف كاس من اللبن
- ملعقة صغيرة من الصعتر المطحون (اوريغانو)
- ربع ملعقة صغيرة من الكمون
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحريفة (تشيلي)
- حبة من الطماطم مفرومة
- ملعقتان كبيرتان من الزبيب
- ربع ملعقة كبيرة من الزيتون الاخضر

## التحضير

يقلى البصل والثوم بالزبدة ويضاف اليهما اللحم. يقلّب الكل على نار معتدلة الحرارة مدة خمس دقائق. ينثر الملح والفلفل والصعتر والكمون والفليفلة الحريفة وتضاف الطماطم. تخفف النار ويترك الخليط يغلي مدة عشر دقائق ثم يرفع عن النار.

ينقع الزبيب في الماء المغلي حتى يطرى ثم يصفى. يسلق البيض ويقطع الى قطع صغيرة، يخلط مع الزبيب والزيتون، ويضاف الخليط الى اللحم ويترك جانباً.

ترقّ العجينة بشكل مستطيل. توزع ثلاث ملاعق كبيرة من الحشو على جهة منها وتطوى عليها الجهة الثانية.

تدهن الاطراف بالحليب وتلصق.

ترتب الفطائر في صينية. يدهن سطحها بالحليب وتدخل الى فرن متوسط الحرارة (٢٠٠ درجة مئوية) مدة خمس وعشرين دقيقة. تقدم ساخنة او باردة.

# كَماروني كون توست

*Camaronie Con Toste*

قطع من الخبز الافرنجي مع الكستناء والقريدس. تقدم مزينة بالبقدونس المفروم.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ربع ساعة.

## المقادير

- اثنتا عشرة قطعة من الخبز الافرنجي الطري (بان كاريه)
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من القريدس (الجمبري) المسلوق
- بصلة مفرومة ناعماً
- ملعقتان صغيرتان من الملح
- زيت نباتي للقلي
- ملعقتان صغيرتان من السكر
- بهار بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من دقيق الذرة (كورن فلور)
- بيضة مخفوقة
- كاس من قطع الكستناء المعلبة
- حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً

## التحضير

تقطع اطراف الخبز وتغطى لتبقى طرية وتترك جانباً.

يفرم القريدس المسلوق ناعماً ويخلط في وعاء مع البصل والملح والبهار والسكر ودقيق الذرة. تضاف البيضة الى الخليط مع الكستناء المقطعة. يحرك الكل جيداً.

يوزع الخليط على كل قطعة خبز وتقطع الى مربعات او مثلثات بحسب الرغبة.

يوضع الزيت في مقلاة. تقلى فيه قطع الخبز حتى يحمّر سطحها. ينثر عليها البقدونس المفروم. تقدّم ساخنة.

# تاكوس دي ماتشَكاس

*Tacos De Machacas*

من المعجنات الشهيرة والمغذية. رقائق محشوة باللحم والصلصة المكسيكية. تقدم ساخنة بعد تزيينها بالجبن والخس والطماطم.

**الكمية: ثماني عشرة قطعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وثلث.**

## المقادير

- ثماني عشرة قطعة من رقائق العجين الجاهزة
- زيت نباتي للقلي

### الصلصة المكسيكية

- كاس من الطماطم المقشرة والمفرومة
- بصلة صغيرة الحجم مفرومة
- خمس نقاط من الصلصة الحرّيفة
- فص من الثوم مدقوق
- ملعقة كبيرة من مسحوق الفليفلة الحريفة
- نصف ملعقة صغيرة من الصعتر البري (اوريغانو)
- ملعقة صغيرة من الملح

### مقادير الحشو

- كيلوغرام من لحم البقر المفروم ناعماً
- حبتان من البصل مفرومتان
- ملعقتان كبيرتان من مسحوق الفليفلة الحرّيفة
- ملعقة صغيرة من الفليفلة الحلوة (بابريكا)
- ملعقة صغيرة من الصعتر (اوريغانو)
- ملعقتان صغيرتان من الملح
- ملعقة كبيرة من صلصة ورشسترشاير Worcestershire
- ثلاث ملاعق كبيرة من الصلصة المكسيكية

### مقادير التزيين

- خس مفروم
- جبن مبشور
- طماطم مفرومة
- بصل مفروم
- صلصة مكسيكية

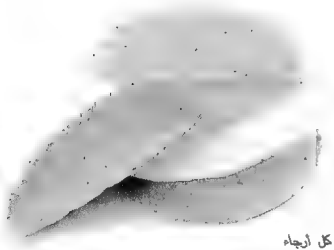
## التحضير

تمزج مقادير الصلصة في خلاط كهربائي حتى تتجانس، يصب المزيج في وعاء ويوضع على النار مدة نصف ساعة، يرفع عن النار ويترك جانباً.

يسخن الزيت في مقلاة. تقلى فيه رقائق العجين على نار معتدلة الحرارة حتى تطرى. تجذب أطرافها من الجهتين بشوكتين وتثنى من الوسط. تُقلى كل قطعة مدة دقيقة حتى يصير لونها ذهبياً. ترَتبّ القطع على ورق نشاف داخل صينية. تدخل الى فرن حار مدة ربع ساعة.

يطهى اللحم والبصل في وعاء على نار معتدلة الحرارة مع مسحوق الفليفلة الحرّيفة والصعتر (اوريغانو) والفليفلة الحلوة والملح وصلصة الورشسترشاير والصلصة المكسيكية المحضرة سابقاً. يقلب الخليط حتى ينضج اللحم.

يُوزع مقدار ملعقتين كبيرتين من الحشو على كل رقاقة عجين. تزين بالخس والجبن والطماطم والبصل ويصبّ قليل من الصلصة المكسيكية على سطحها. يقدم التاكوس ساخناً.



التاكوس طبق شعبي تقليدي يتميّز به المطبخ المكسيكي. ينتشر في كل أرجاء المكسيك وخارجها. يُحضّر عادة مع اللحم المفروم ومسحوق التشيلي، الا ان طريقة التحضير قد تختلف بحسب الأذواق والأشخاص.



تاكوس دي ماتشاكس

# كانابز دي كوجوميلو

*Canapes De Kogomelo*

قطع من الخبز الافرنجي بصلصة اللبن والفطر. تقدم مزينة بالزيتون الاسود.

الكمية: ثلاثون قطعة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

## المقادير

- ربع كيلوغرام من الفطر
- ملعقتان كبيرتان من السمن
- نصف كاس من البصل المفروم
- ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق
- ثلاث ملاعق كبيرة من اللبن (الحليب)
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- بهار اسود بحسب الرغبة
- نصف كاس من جبن «بارميزان» المبشور
- قطعة من الخبز الافرنجي
- زيتون اسود بحسب الرغبة

## التحضير

يغسل الفطر ويجفف ويقطع طولياً الى قطع صغيرة.

تذوّب ملعقة كبيرة من السمن ويقلى فيه البصل حتى يذبل. يضاف اليه الفطر وما تبقى من السمن. يحرّك الخليط مدة خمس دقائق. يرفع الوعاء عن النار. يضاف الدقيق تدريجاً الى الخليط مع الاستمرار في التحريك ثم يصب اللبن وينثر الملح والبهار الأسود. يعاد الوعاء الى النار ويترك حتى يغلي فيحرّك ويرفع عن النار.

يقطع الخبز الى دوائر صغيرة ويوزّع عليها الخليط. ترتب الدوائر في صينية خاصة بالفرن وينثر الجبن المبشور على سطحها. تغطى الصينية بورق المينيوم وتدخل الى قسم التجميد حتى يحين موعد تقديمها. يرفع ورق الالمينيوم وتدخل قطع الخبز الى فرن متوسط الحرارة مدة خمس دقائق حتى يحمر سطحها.

تقطع حبات الزيتون الى قسمين ويزين بها سطح القطع. تقدّم ساخنة.

# كانابيز دي سارديناس

*Canapes De Sardinas*

سمك السردين مع قطع البسكويت المملح. من الاصناف المقبّلة. يقدم مزيّناً بمخلل الفليفلة الحريفة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: عشر دقائق.

**المقادير**

- ملعقة كبيرة من زيت الذرة
- ربع حبة من البصل متوسطة الحجم
- فص من الثوم مدقوق
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
- علبة من سمك السردين
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- خمس عشرة قطعة من البسكويت المملّح
- ثلاث حبات من مخلل الفليفلة الحريفة مقطعة

## التحضير

يسخّن الزيت في مقلاة. يقلى فيه البصل والثوم حتى يذبلا.

يصفى سمك السردين من الزيت. ينزع الحسك من السمك ويقطع الى قطع صغيرة. يضاف الى البصل مع عصير الليمون والبقدونس ويترك الكل على النار بضع دقائق ثم يرفع ويترك ليبرد.

يوزع مقدار ملعقة صغيرة من خليط السمك على كل قطعة من البسكويت المملح. تزيّن بقطع مخلل الفليفلة الحريفة وتقدّم.

# سلطة

## انسالادا دي بيرنيجيناس

*Insalada De Berinjinans*

سلطة الباذنجان المشوي مع الفليفلة والطماطم. تقدّم مزيّنة باوراق الخس.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: نصف ساعة، مدة التبريد: ساعتان.

**المقادير**

- نصف كيلوغرام من الفاصولياء المسلوقة
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ملعقتان كبيرتان من الفليفلة الخضراء المفرومة
- ضلعان من البقدونس
- حبتان من الطماطم
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
- ملعقتان كبيرتان من زيت الذرة
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- بضع اوراق من الخس

**التحضير**

يقشّر الثوم والطماطم ويغسل البقدونس. يفرم كل من الطماطم والبقدونس والفليفلة الخضراء والتشيلي. يدق الثوم مع الملح.

يثقب الباذنجان بشوكة في أماكن عدة ثم يوضع في صينية ويدخل إلى فرن حار (٣٥٠ درجة مئوية) مدة نصف ساعة. حتى ينضج. يخرج من الفرن يقشر، يترك حتى يبرد ثم يقطع إلى قطع صغيرة.

تخلط الطماطم والبقدونس والثوم والتشيلي والفليفلة الخضراء والباذنجان. يضاف عصير الليمون الحامض والزيت والفلفل الاسود والملح بحسب الرغبة. تدخل السلطة الى الثلاجة مدة ساعتين.

ترتب اوراق الخس في طبق التقديم وتصبّ فوقها السلطة ثم تقدّم.

## جاربونزو سالادا

*Garbonzo Salada*

سلطة مكسيكية تحوي الفاصولياء والكرفس والكراث والفليفلة الخضراء. يضفي عليها الزيتون مذاقاً لذيذاً.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة التبريد: اربع وعشرون ساعة .

**المقادير**

- كاس من الفاصولياء المعلبة
- ربع ملعقة صغيرة من الثوم المدقوق
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ملعقتان كبيرتان من الخل
- ملعقتان كبيرتان من الفليفلة الخضراء المفرومة
- ست ملاعق كبيرة من الكرفس المفروم
- ربع كاس من الزيتون الأخضر المقطع
- ثلاث حبات من الكراث (البراصيا) مفرومة
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- فلفل اسود بحسب الرغبة

**التحضير**

يمزج الثوم مع الملح في وعاء. يضاف اليه الكرفس والكراث والزيتون والفليفلة الخضراء وزيت الزيتون والخل والفلفل الأسود والفاصولياء. يخلط الكل جيداً.

يغطى الوعاء ويحفظ في الثلاجة مدة أربع وعشرين ساعة. تُخرج السلطة من الثلاجة قبل تقديمها ببعض الوقت.

تعتبر الفاصولياء احدى الزراعات القديمة. قيمتها الغذائية عالية لاحتوائها على مواد بروتينية واخرى زيتية ودهنية. تستعمل اوراقها لاستخراج حمض الليمون.

## إنسالادا ميختا

*Insalada Mikhta*

سلطة الخضر مع البيض. تقدم مع الصلصة المحضرة الى جانب شرائح اللحم.

**عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة.**

### المقادير

- خسة متوسطة الحجم
- حبتان من الفليفلة الخضراء الحلوة
- أربع حبات من الطماطم
- بيضتان
- حبتان من البصل مقشرتان
- ملعقتان كبيرتان من الزيتون الأخضر
- نصف حبة من الخيار

### مقادير الصلصة

- أربع ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ثلاث ملاعق كبيرة من الخل
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- فص من الثوم مدقوق
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
- ربع ملعقة صغيرة من الصعتر الجاف
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم

### التحضير

تغسل الخضر وتصفّى. ينزع النوى من الزيتون.
يقطع الخس والطماطم والفليفلة الى قطع صغيرة.
يسلق البيض ويقطع مع البصل والخيار الى دوائر رقيقة.
تضاف الى الخس والطماطم والفليفلة والزيتون. يخلط الكل جيداً ويدخل الى الثلاجة.
يمزج الثوم مع البقدونس والملح والصعتر والفلفل والخل وزيت الزيتون. تصب الصلصة فوق خليط الخضر. تقلّب السلطة وتقدم.

الثوم هو مادة أساسية في أطباق منطقة البحر الأبيض المتوسط خصوصاً حيث يدخل كعنصر رئيسي في المأكولات المطهوّة مع اللحوم، وكذلك في الأطباق المقبّلة فيضفي عليها نكهة لذيذة.

## انسالادا دي ايلوتية

*Insalada De Iloté*

سلطة الذرة مع الفليفلة والبصل والخل ومسحوق الخردل.
تقدّم ساخنة أو باردة بحسب الرغبة.

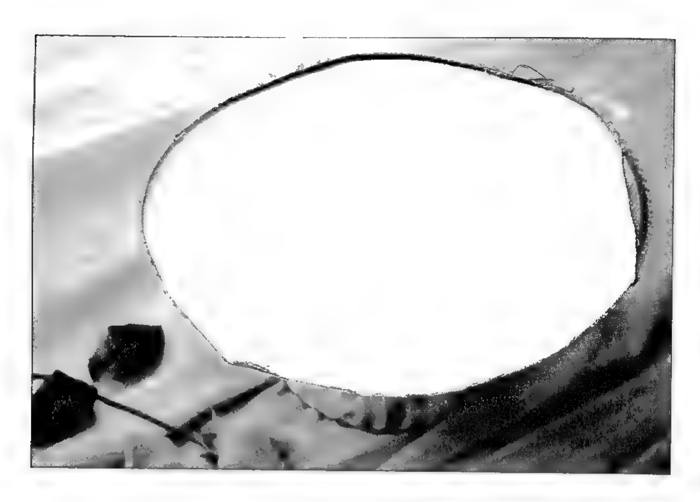
**عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.**

### المقادير

- بصلة
- حبة من الفليفلة الخضراء
- ثلاث ملاعق كبيرة من السكر
- ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة من الملح
- ثلث كاس من الماء
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الخردل
- ثلث كاس من خل التفاح
- كاسان ونصف من الذرة المثلجة
- بضع أوراق من الخس

### التحضير

يقشر البصل ويفرم ناعماً. تقطّع الفليفلة الى قطع صغيرة. يوضع كل منهما في وعاء. يضاف الملح والسكر والخل ومسحوق الخردل والماء. يترك الخليط على النار حتى يغلي ثم تخفّف النار ويغطى الوعاء. يتابع الطهو مدة اثنتي عشرة دقيقة مع التحريك من وقت الى آخر. تضاف الذرة المثلجة وترفع النار حتى يتبخر الماء. تخفّف النار ويترك الخليط مدة دقيقتين. ترتّب أوراق الخس في طبق التقديم. يصبّ فوقها خليط الخضر والذرة ثم تقدم.



# إنسالادا دي نوتشي بوينا

*Insalada De Noche Boyna*

سلطة الفاكهة مع الشمندر والفستق والصنوبر. تقدم مزينة بحب الرمان.

**عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: خمس وأربعون دقيقة.**

## المقادير

- **أربع حبات من الشمندر**
- **أربع ملاعق كبيرة من السكر**
- **حبتان من التفاح الأحمر**
- **حبة من البرتقال**
- **ربع ملعقة صغيرة من الملح**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من الخل الأبيض**
- **حبتان من الموز**
- **ست أوراق من الخس**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من الفستق غير المملّح**
- **ملعقتان كبيرتان من الصنوبر**
- **ملعقتان كبيرتان من الرمان الأحمر**
- **عصير ليمونة حامضة**

## التحضير

تقطع أطراف الشمندر ثم يغسل. يسلق على نارٍ معتدلة الحرارة حتى يغلي ثم تخفف النار ويترك مدة خمس وأربعين دقيقة. يرفع الوعاء عن النار ويصفى الشمندر. يترك ليبرد ثم يقشر ويدخل الى الثلاجة.

يقشر البرتقال ويقطع الى شرائح رقيقة. تقطع الشرائح الى انصاف. يقطع التفاح الى شرائح دائرية. تغطس بالماء المضاف اليه عصير الليمون حتى لا تسوَدّ من تعرّضها الى الهواء. يقشر الموز ويقطع الى دوائر وتغطس في عصير الليمون. يخرج الشمندر من الثلاجة ويقطع الى شرائح رقيقة.

ترتب أوراق الخس في طبق التقديم. ترتب شرائح التفاح والموز والشمندر والبرتقال بشكل طبقات. ينثر عليها الفستق والصنوبر.

يمزج السكر مع الخل الأبيض والملح. يوزّع على سطح الطبق ثم يقدّم مزيناً بحبات الرمان الأحمر.

# طبق أول

## كوسيدو

*Cosedo*

حساء شهي ودسم يحوي الحمص واللحم والعظم

عدد الأشخاص: ثمانية. مدة التحضير: ساعة. مدة الطهو: ثلاث ساعات.

### المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من لحم الرقبة مع عظمه
- سبع كؤوس من الماء
- حبة كبيرة من البطاطا مقشرة
- حبة كبيرة من الجزر مقشرة
- عرنوسان من الذرة مقطعان
- حبتان من القرع
- ضلع من الكراث مقطع
- حبة من البصل مفرومة
- نصف كأس أوراق من البقدونس
- عصير ليمون حامض بحسب الرغبة
- ملح بحسب الرغبة

مقادير الأرز

- كأس من الأرز
- فص من الثوم مدقوق
- ملعقة صغيرة من الملح
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- بصلة مفرومة ناعماً
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة
- كأسان من مرق الدجاج

### التحضير

يحمى الزيت في وعاء، يضاف الأرز ويقلى حتى يصير ذهبي اللون. تضاف البصلة والثوم والملح، ويقلّب. تخلط صلصة الطماطم مع مرق الدجاج، وتضاف إلى الأرز. يترك الكل يغلي على نار خفيفة مدة نصف ساعة.

يوضع اللحم في وعاء، يغمر بالماء، يرش الملح. يترك حتى يغلي. تزال الرغوة عن سطح المرق، يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة مدة ساعتين. يرفع عن النار يترك حتى يبرد. يُزال اللحم عن العظم. يصفى المرق. ثم يعاد اللحم إلى الوعاء مع المرق يضاف الجزر والبطاطا المقطعة. يغلى مدة خمس وعشرين دقيقة. تضاف الذرة والكراث. يغلى مدة خمس عشرة دقيقة يضاف الماء إذا خف المرق. يقدم الحساء مزيناً بالبصل والبقدونس ويؤكل مع الأرز وعصير الحامض.



## سوبا ميخيكانا

*Sopa Mekhikana*

حساء باللحم والخضر. من الأطباق المكسيكية الأولى. يتميّز بمذاقه الحريف. يقدّم مزيّناً بالبقدونس المفروم.

**عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: اربعون دقيقة.**

### المقادير

- **فص من الثوم مقشر**
- **ثلاثة ارباع ملعقة صغيرة من الملح**
- **اربع ملاعق كبيرة من الزبدة**
- **بصلة متوسطة الحجم مفرومة**
- **حبة من الفليفلة الخضراء الحرّيفة مفرومة**
- **ربع كيلوغرام من شرائح لحم البقر المجفف، مفروم**
- **نصف كاس من الكوسا المفروم**
- **ست كؤوس من مرق اللحم**
- **ربع ملعقة صغيرة من الصعتر الأخضر المفروم**
- **حبتان من الفليفلة الجمراء الحلوة الخالية من البذر، مفرومتان**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم (رب)**
- **نصف كيلوغرام من الذرة الحلوة المعلبة**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**
- **ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم**

### التحضير

يفرم فصّ الثوم ناعماً ويضاف اليه الملح. تذوب الزبدة في وعاء يقلى فيها الثوم والبصل والفليفلة الحرّيفة واللحم المجفّف والكوسا على نار متوسطة مدة عشر دقائق. يصب مرق اللحم فوق الخليط وينثر عليه الصعتر.

يطهى مدة ربع ساعة. تضاف الفليفلة الحلوة وصلصة الطماطم والذرة. يُحرّك الكل جيداً ويتابع الطهو مدة ربع ساعة. ينثر الملح والبهار بحسب الرغبة.

يصبّ الحساء في طبق عميق، يُزيّن سطحه بالبقدونس ويقدم ساخناً.

الذرة من النباتات الزراعية البالغة الاهمية، وهي ذات قيمة غذائية عالية. عُرفت في المكسيك ومنها انتقلت الى اميركا ثم الى اسبانيا فإلى كل أنحاء العالم.

## سوبا دي اجواكاتي

*Sopa De Aguacati*

افوكادو بالقشدة واللبن. من الاطباق المكسيكية الشهية. تقدّم مع وجبة خفيفة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة.

### المقادير

- **حبة من الأفوكادو**
- **نصف كاس من القشدة الطازجة Fresh cream**
- **كاس من مرق الدجاج او نصف مكعب من مرق الدجاج مذوّب بكاس من الماء**
- **ملعقة صغيرة من عصير الليمون**
- **نصف ملعقة صغيرة من البهار**
- **نصف كاس من اللبن (الحليب)**
- **ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض**
- **ربع ملعقة صغيرة من الملح**
- **ست فصوص من الثوم المقطع**
- **ست ملاعق كبيرة من الكريمة الحامضة Sour Cream**

### التحضير

تُقشّر حبة الأفوكادو وتقطع . تخلط في خلاط كهربائي مع القشدة الطازجة واللبن ومرق الدجاج وعصير الليمون والبهار والفلفل الأبيض والملح حتى يمتزج الكل جيداً.

يصب المزيج في ستة أطباق صغيرة خاصة بالتقديم. توزّع ملعقة صغيرة من الكريما الحامضة على سطح كل طبق. ينثر عليه قطع الثوم ويقدّم.

# سوبا دي كوليفلور

*Sopa De Colifloor*

حساء القرنبيط مع البصل والفطر. من الأطباق المكسيكية الأولى. يقدم الى جانب الخبز المقلي.

**عدد الأشخاص: أربعة. مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة. مدة الطهو. ثلث ساعة.**

## المقادير

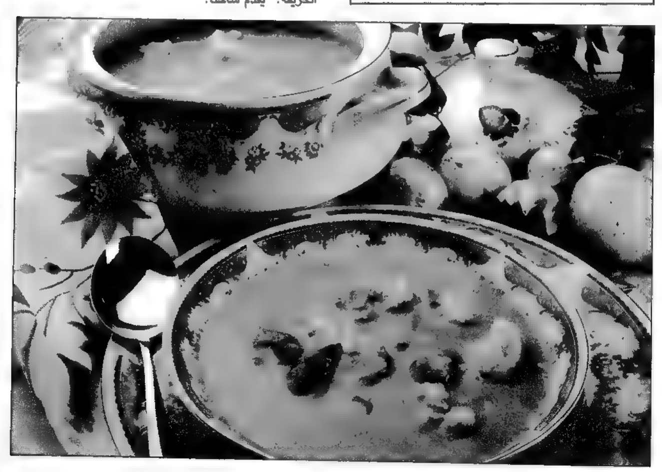
- نصف حبة من القرنبيط (زهرة)
- اربع كؤوس من الماء
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- كاس من الفطر المفروم
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع بصلة مفروم
- نصف ملعقة صغيرة من البهار
- مكعبان من مرق اللحم مذوبان في كاسين من الماء المغلي
- ثلاث كؤوس من اللبن (الحليب)
- ثلاث حبات من الفليفلة الحريفة الصغيرة

## التحضير

تغسل زهرة القرنبيط وتقطع الى قطع صغيرة. تسلق في الماء المملح على نار قوية مدة عشر دقائق.

تذوّب الزبدة في وعاء على نار متوسطة ويقلى فيها البصل والفطر حتى يذبلا. يرش الدقيق ويقلّب مدة دقيقة. ينثر الملح والبهار. يصبّ مرق اللحم واللبن ويحرّك باستمرار حتى يتماسك الحساء.

تضاف قطع القرنبيط الى الوعاء. يترك الكل يغلي مدة خمس دقائق. يصب الحساء في طبق عميق ويزيّن بالفليفلة الحريفة. يقدّم ساخناً.



# كالدو دي البونديجاس

*Kaldo De Albondegas*

كرات من اللحم مع القرع والجزر والملفوف. من الأصناف المكسيكية الشهيرة. يقدّم ساخناً مع مرقه.

**عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.**

**المقادير**

- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- بيضتان
- فصان من الثوم
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- مكعبان من مرق اللحم مذوبان في ثماني كؤوس من الماء
- بصلة متوسطة الحجم
- حبتان من الجزر
- حبتان من القرع
- رشة من الفلفل الأسود
- خمس ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
- ثلث حبة من الملفوف
- نصف حبة من الفليفلة الخضراء مفرومة

**التحضير**

يخلط اللحم المفروم مع البيض والفليفلة الخضراء والبقدونس والكمون والثوم المدقوق والملح والفلفل الأسود. يدعك الخليط حتى يتماسك. تصنع منه كرات صغيرة الحجم. يغلى المرق في وعاء كبير. تسقط فيه كرات اللحم، ترفع الرغوة كلما ظهرت على سطح المرق. يقشر الجزر والبصل، يفرم ويضاف إلى المرق مع القرع المقطع. تخفف النار، ويترك الكل يغلي مدة خمس وعشرين دقيقة. يضاف الملفوف المقطع إلى شرائح رقيقة. يطهى مدة خمس دقائق. يقدّم الطبق ساخناً.

# جاسباتشو الا جوادالاخارا

*Guaspacho A La Guadalakhara*

حساء بارد من الذرة والأفوكادو والخضر. يمكن اضافة الفليفلة الحريفة اليه. يحفظ في الثلاجة قبل التقديم.

**عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة التبريد: ساعة.**

**المقادير**

- كأسان من حبات الذرة المثلجة
- حبتان من الخيار
- حبتان من الأفوكادو
- خمس حبات من الطماطم الناضجة
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- صلصة حريفة (شيلي) بحسب الرغبة
- كأسان من الماء المملح.

**التحضير**

تسلق الذرة مدة خمس دقائق في الماء المملح. تصفى وتوضع جانباً في وعاء.

تقطع الطماطم وينزع بذرها. يقسم الخيار طولياً إلى قسمين. ينزع بذره ويفرم يقطع الأفوكادو المقشر تقطيعاً ناعماً. تضاف الخضر إلى الذرة. يرش الملح والفلفل. يخلط الكل جيداً. تضاف صلصة الفليفلة الحريفة ويحرك.

يُدخل الحساء إلى الثلاجة مدة ساعة ثم يقدّم.

# ماسَا كون كيسو

*Masa Con Keso*

فطيرة باللحم والقشدة والجبن المبشور. يمكن حفظهـا مدة طويلة في الثلاجة وتسخينها في الفرن قبيل التقديم.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس وثلاثون دقيقة، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

## المقادير

- نصف كيلوغرام من عجينة الخبز الجاهزة Pie Crust
- بياض بيضة مخفوق
- أربع شرائح من لحم البقر المجفف
- ست ملاعق كبيرة من الجبن السويسري المبشور (ايمنتال)
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ست بيضات
- كأسان من القشدة
- ملعقة صغيرة ونصف من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من جوز الطيب
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- فلفل احمر
- زيت نباتي للقلي

## التحضير

يرقّ العجين بالشوبك على مسطح مرشوش بالدقيق. يمدّ في طبق مستطيل خاص بالفرن. يدهن سطح العجين وأطرافه بالبياض المخفوق ويترك في الثلاجة.

تقلى قطع اللحم المجفف وتنشف من الزيت الزائد على ورق نشاف. تقطع الى قطع صغيرة ثم توزع على العجين. ينثر عليها الجبن المبشور.

يخفق البيض مع القشدة والملح وجوز الطيب والفلفـل الأسود والأحمر بخفاقة كهربائية. يوزع المزيج عـلى سطح الطبق ويدخل الى فرن مرتفع الحرارة (٣٧٥ درجة مئوية) مدة اربعين دقيقة حتى تحمرّ الفطيرة. تخرج من الفرن وتترك لتبرد مدة عشر دقائق. تقدم ساخنة.

يمكن تقطيـع الفطيرة الى قطـع صغيرة وتغليفهـا بورق الألمنيوم وحفظها في قسم التجميد.

ترفع وترتب في صينية خاصة بالفرن وتسخّن في الفرن مدة عشر دقائق.



# خويفوس كون باتاتاس

*Khouephos Con Patatas*

طبق من النقانق بالأفوكادو والبطاطا والبيض. يمكن ان يقدم كأحد المقبلات في المناسبات العادية أو الرسمية.

**عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.**

**المقادير**

- أربع بيضات
- ربع كيلوغرام من النقانق المعلّبة
- حبتان من البطاطا
- رشة من الملح
- حبة من الأفوكادو
- نصف كاس من البصل المفروم ناعماً
- ربع حزمة من البقدونس مفروم

## التحضير

تقشر البطاطا وتقطع إلى قطع صغيرة. تقشر حبة الأفوكادو وتقطع إلى شرائح. تفرم النقانق فرماً ناعماً. تقلى على نار خفيفة حتى يذوب الدهن. تهرس بالشوكة. تضاف إليها مكعبات البطاطا. تغطى المقلاة وتترك مدة ربع ساعة على نار خفيفة حتى تطرى البطاطا. يضاف البصل ويقلّب.

يحفر الخليط في أربعة أماكن. يكسر فيها البيض، ينثر عليه الملح يغطى ويقلى مدّة خمس دقائق. يرفع عن النار. يزين بشرائح الأفوكادو والبقدونس المفروم.





# تورتا دي فِييَّستا

*Torta De Fiesta*

طبق مكسيكي مغذٍ، يحوي اللحم والخضر. تُكسبه التوابل مذاقاً مميزاً.

**عدد الأشخاص: ثمانية. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.**

## المقادير

- ربع كيلوغرام من اللحم المفروم
- حبتان من الفليفلة الخضراء مفرومتان
- ملعقتان كبيرتان من البصل المفروم
- كاس من الجبن الأصفر المبشور
- ملعقة صغيرة ونصف من مسحوق الفلفل الأحمر الحرِّيف (تشيلي)
- ربع كاس من الطماطم المفرومة
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- بيضتان
- ثلاثة ارباع كاس من الدقيق
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع كاس من اللبن (الحليب)
- ربع كاس من الزيت

## التحضير

يُحمَّر البصل والفليفلة في الزيت. يُضاف اليهما اللحم المفروم ويُحرّك ثم يوضع نصف كأس من الجبن الأصفر ومسحوق الفلفل الأحمر. يُحرّك الكل على نارٍ خفيفة حتى يسيل الجبن ثم تضاف الطماطم.

يُخفق البيض ويخلط مع كمية الجبن المتبقّية والدقيق واللبن والملح حتى تتشكّل عجينة متماسكة. يوضع العجين في طبق خاص بالفرن مدهون بالزبدة. يوزع خليط اللحم على العجين بملعقة خشبية. يُترك مقدار اصبعين من العجين الذي لا يغطيه اللحم على جوانب الطبق. يُدخل الطبق الى فرن تبلغ حرارته ٤٠٠ درجة مئوية مدة تراوح بين خمس وعشرين وثلاثين دقيقة حتى يحمرّ سطحه.

# تاكوس دي كارني

*Tacos De Carne*

صنف من المعجّنات المكسيكية محشو بـاللحم والبصـل والتوابل. يمتاز بمذاقه الحّريف. يُقدّم في المناسبات الرسمية. من اشهر الاطباق المكسيكية.

**الكمية. خمس عشرة قطعة من التاكوس، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.**

## المقادير

**مقادير الصلصة**

- كاسان من الطماطم المقشّرة والمقطّعة
- بصلة صغيرة
- فص من الثوم
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الاحمر الحرّيف (تشيلي)
- نصف ملعقة صغيرة من الصعتر المجفف (اوريغانو)
- ملعقة صغيرة من الملح
- صلصة الفليفلة الحريفة بحسب الرغبة

**مقادير التاكوس**

- خمس عشرة قطعة من التاكوس
- زيت نباتي للقلي

**مقادير الحشو**

- كيلوغرام من لحم البقر المفروم
- ملعقة صغيرة ونصف من مسحوق الفلفل الاحمر الحرّيف (تشيلي)
- ملعقة صغيرة من الصعتر
- ربع كاس من الصلصة التي سبق تحضيرها
- بصلتان
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الاحمر الحلو (بابريكا)
- ملعقتان صغيرتان من الملح
- ملعقة كبيرة من صلصة ورشسترشاير

## التحضير

يُفرم البصل ويُدق الثوم مع الملح.

تُخلط مقادير الصلصة كلها بـالخلّاط الكهـربائي حتى تتجانس. يُصب الخليط في وعاء ويُترك يغلي مدة نصف ساعة على نار خفيفة.

يُقلى عجين التاكوس في نصف كاس من الزيت على نار متوسطة حتى يطرى ويصير لونه ذهبياً. يُرفع التاكوس عنّ النار ويطوى عند الوسط (يترك مجال لوضع الحشو).

يُحضّر الحشو. يُقلى اللحم مع البصل حتى ينضج. يُضاف مسحوق الفلفل الاحمر (التشيلي والبابريكا) والصعتر والملح وصلصة ورشسترشاير وربع كاس من الصلصة المحضّرة. تُحشى قطع التاكوس وتُزيّن بالزيتون والخس والجبن المبشور ثم تُضاف الصلصة. يُقدّم هذا الطبق ساخناً.

# توستادا دي كيسو

*Tostada De Keso*

طبق من الرقائق بالجبن وصلصة الطماطم. يمكن تقديمـه مزيناً بقطع الطماطم والفليفلة الخضراء.

**عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: خمس دقائق، مـدة الطهو: عشر دقائق.**

## المقادير

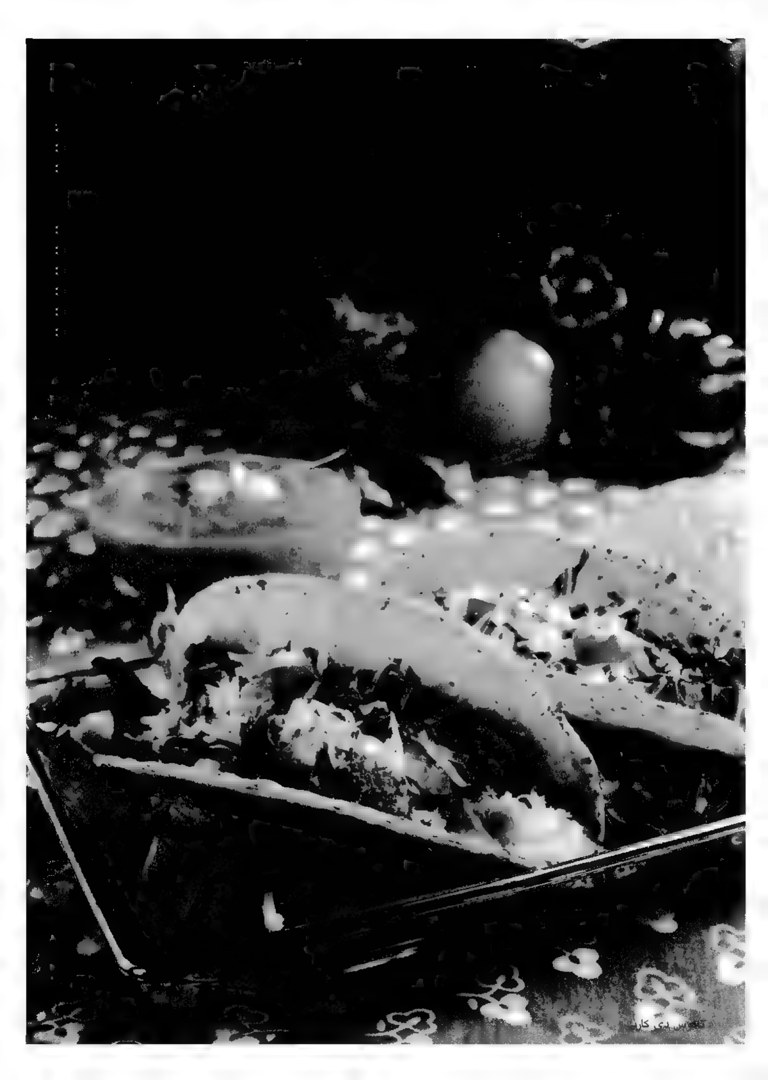
- قطعة من رقائق العجين
- ثلاثة ارباع كاس من الجبن الأصفر المبشور Cheddar Cheese
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم (كاتشاب)

## التحضير

تمدّ رقاقة العجين في صينية. يوزع الجبن على سطحها وتصب فوقها صلصة الطماطم.

تدخل الصينية الى فرن حار وتترك حتى يسيل الجبن. تخرج الفطيرة من الفـرن، تقسم الى أربعة أقسـام وتقدم ساخنة.

يمكن دهن الرقاقة بالزبدة قبل توزيع الجبن عليها ويمكن اضافة مكعبات الطماطم الصغيرة أو الفليفلة الخضراء ثم تُصبّ صلصة الطماطم وتقدّم.



## بونويلوس دي كوليفلور

*Bonwelos De Colifloor*

من الاصناف المكسيكية المقبّلة. قرنبيط باللبن والبيض وجوز الطيب. يقدم الى جانب البطاطا المقلية.

**عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.**

### المقادير

- ربع كيلوغرام من زهر القرنبيط
- بيضة
- ملعقتان كبيرتان من اللبن (الحليب)
- ملعقة صغيرة من السكر
- خمس ملاعق كبيرة من الدقيق
- ثلاثة ارباع ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- جوز الطيب بحسب الرغبة
- زيت نباتي للقلي

### التحضير

يغسل القرنبيط ويقطع الى زهرات صغيرة. تسلق ضلوعه بالماء المملّح مدة سبع دقائق ثم تصفى.

يخفق البيض مع اللبن في وعاء صغير. يمزج السكر والدقيق والباكينغ باودر والملح وجوز الطيب. يصب المزيج تدريجاً فوق البيض واللبن مع التحريك المستمر.

يسخن الزيت في مقلاة على نار قوية. تغطس زهرات القرنبيط في المزيج ثم تقلى في الزيت حتى يصير لونها ذهبياً. تقدم ساخنة.

## فريخوليس فريتوس

*Frikholis Fritos*

طبق من الفاصولياء مع الفليفلة الخضراء. يقدّم بارداً او ساخناً بعد تزيينه بالجبن المبشور.

**عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة واربعون دقيقة.**

### المقادير

- كاس ونصف من حب الفاصولياء
- ثلاث كؤوس من الماء
- ملعقتان كبيرتان من البصل المفروم
- فصان من الثوم مدقوقان
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحريفة (تشيلي)
- ست ملاعق كبيرة من الفليفلة الخضراء الحلوة المفرومة
- ملعقتان كبيرتان من بشر الجبن الاصفر «شيدر» Cheddar cheese

### التحضير

تغسل الفاصولياء وتنقع في الماء، داخل الثلاجة، طيلة يوم كامل ثم توضع في وعاء على نار متوسطة حتى تغلي. تخفف النار. يغطى نصف الوعاء ويترك يغلي مدة ساعة ونصف. تصفى الفاصولياء من الماء ويحتفظ بمقدار كأس منه.

يُسخّن الزيت في مقلاة. يُقلى فيه البصل واربع ملاعق كبيرة من الفليفلة الخضراء الحلوة والثوم مدة خمس دقائق. يضاف الخليط الى الفاصولياء مع الملح ومسحوق الفليفلة الحمراء الحريفة. يُحرّك الكل ويصب فوقه الماء المحتفظ به. تهرس الفاصولياء بظهر ملعقة وتخلط حتى يتجانس الخليط.

يُصبّ في طبق التقديم. يوزع على سطحه ما تبقى من الفليفلة الخضراء الحلوة ثم ينثر الجبن المبشور.

يقدّم الطبق بارداً او ساخناً.

## بيكاديللو

*Picadello*

طبق من اللحم مع الزيتون والزبيب واللوز. مذاقه مزيج من الحلو والمالح. يقدّم ساخناً.

**عدد الاشخاص: اربعة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: ربع ساعة.**

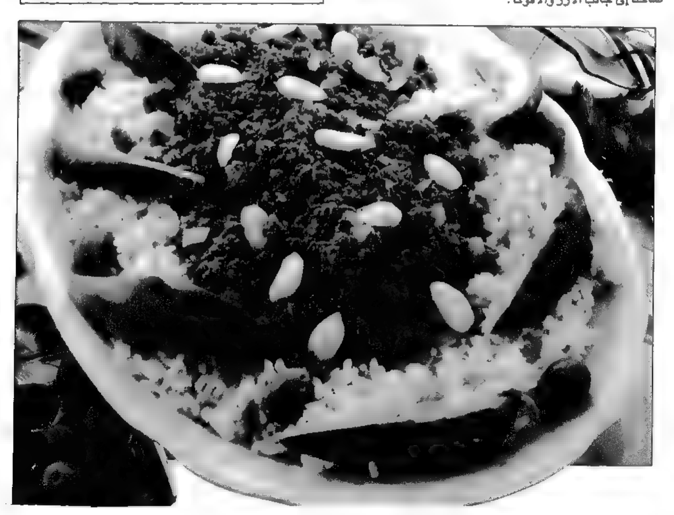
### المقادير

- ملعقتان كبيرتان من زيت الذرة
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- نصف حبة من البصل صغيرة الحجم مقشرة
- فص من الثوم مقشر
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- حبة من الطماطم مقشرة
- ملعقتان كبيرتان من اللوز المقطّع
- ملعقتان كبيرتان من الزبيب
- ملعقتان صغيرتان من الكَبّر Capres
- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- عشر حبات من الزيتون الاخضر

### التحضير

يفرم البصل والطماطم ويدق الثوم مع الملح. ينزع بزر الزيتون. يقطع الى قطع صغيرة. ينقع الزبيب في الماء الساخن حتى يطرى ثم يصفى.

يسخن الزيت في وعاء. يقلى فيه اللحم. يضاف اليه البصل والثوم والطماطم والبقدونس واللوز والزبيب وزهر الكبر. يقلب الكل على نار متوسطة الحرارة مدة عشر دقائق. يقدّم الطبق ساخناً إلى جانب الأرز والافوكا.



## بيستيك بيكادو

*Bistec Picado*

من الاطباق المكسيكية الرئيسية. شرائح من لحم الفيليه مع الخضر. يمكن تقديمه الى جانب الصلصة المكسيكية.
عدد الاشخاص: ستة. مدة التحضير: عشر دقائق. مدة الطهو: ساعة ونصف.

**المقادير**

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من فيليه اللحم
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي للقلي
- حبة من الفليفلة الخضراء الحلوة مقطعة الى مكعبات
- بصلة صغيرة الحجم مفرومة
- حبة من الفليفلة الحمراء الحريفة (تشيلي) مفرومة
- صلصة الفليفلة الحريفة بحسب الرغبة
- فص من الثوم كبير الحجم مدقوق
- ربع كيلوغرام من الطماطم المسلوقة
- ملعقة صغيرة من صلصة ورشسترشاير Worcestershire
- ملعقة صغيرة من مسحوق الصعتر اليابس (اوريغانو)
- ملح وبهار بحسب الرغبة

### التحضير

يسخن الزيت في مقلاة على نار قوية. تقلى فيه شرائح اللحم حتى يصير لونها ذهبياً ثم تخفف النار. تضاف الفليفلة الخضراء والبصل والفليفلة الحمراء والثوم ويتابع الطهو حتى تطرى الخضر. تضاف الطماطم والصلصة الحريفة وصلصة ورشستر شاير والصعتر والملح والبهار. تغطى المقلاة ويتابع الطهو مدة ساعة حتى ينضج اللحم. يقدّم الطبق ساخناً.

## بوليلوس دي كارني

*Polilos De Carne*

كرات من اللحم بصلصة الطماطم والصعتر والكمون. يمتاز هذا الصنف بمذاقه الحرّيف، يقدّم الى جانب السلطة.

الكمية: خمسون كرة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة.

**المقادير**

- ثلاث قطع من الخبز الافرنجي باللبن (بان او ليه)
- ملعقتان كبيرتان من اللبن (الحليب)
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- ملعقتان صغيرتان من الملح
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحرّيفة (تشيلي)
- ربع ملعقة صغيرة من البهار
- نصف ملعقة صغيرة من الصعتر البري (اوريغانو)
- بيضتان

**مقادير الصلصة**

- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- بصلة مفرومة ناعماً
- فص من الثوم مدقوق
- ملعقة صغيرة ونصف من مسحوق الفليفلة الحرّيفة (تشيلي)
- ربع ملعقة صغيرة من الصعتر البري
- ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الكمون
- نصف كاس من الطماطم المقشرة والمفرومة ناعماً
- نصف كاس من الماء
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم

### التحضير

ينقع الخبز باللبن في وعاء ثم يهرس بشوكة. يمزج مع اللحم والملح والفليفلة الحرّيفة والبهار والصعتر والبيض.
يدعك الخليط باليد وتصنع منه كرات صغيرة الحجم. ترتب في صينية مستديرة.
يسخّن الزيت ويقلى فيه البصل والثوم مدة خمس دقائق. تضاف صلصة الطماطم والطماطم المفرومة والفليفلة الحرّيفة والملح والصعتر والكمون. يترك الخليط يغلي على نار خفيفة مدة ربع ساعة ثم تضاف كاس من الماء. يتابع الطهو حتى تغلي الصلصة من جديد. تصبّ الصلصة فوق كُرات اللحم.
تغطّى الصينية بورق الألمنيوم وتدخل الى فرن مرتفع الحرارة (٣٥٠ درجة مئوية) مدة نصف ساعة حتى تنضج كرات اللحم.
يقدّم الطبق ساخناً.



## بيْريا الا ميخيكانا

*Beeria A La Mekhikana*

طبق رئيسي من شرائح اللحم محشوة بالصعتر والكمّون والفلفل الحرّيف. يقدم الى جانب سلطة الملفوف بالمايونيز.

عدد الاشخاص: عشرة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو. ساعتان ونصف. مدة التبريد: اثنتا عشرة ساعة.

### المقادير

- فخذ خروف يزن كيلوغرامين ونصف الكيلوغرام
- خمسة فصوص من الثوم مقطعة
- ملعقة صغيرة من الصعتر اليابس
- كمّون مطحون بحسب الرغبة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقتان صغيرتان من مسحوق الفلفل الاحمر الحرّيف (تشيلي)
- ملعقتان كبيرتان من الخل
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- بصلة مفرومة ناعماً
- نصف كاس من الماء

### التحضير

يُخلط الثوم المقسّم مع الصعتر والكمّون في وعاءٍ صغير. يُضاف الفلفل الاحمر ونصف ملعقة صغيرة من الماء ويقلب الكل جيداً. يغسل اللحم ثم يجفف ويُشق شقوقاً صغيرة بسكين حادة.

تُحشى الشقوق بخليط الثوم ثم يُفرك اللحم بالملح والبهار. يُخلط الزيت والبصل مع الخل. يُوضع اللحم في كيس نايلون. يعقد طرف الكيس ويوضع في الثلاجة مدة اثنتي عشرة ساعة.

يُرتب اللحم في صينية. يُوزّع عليه خليط البصل ويُدخل الى فرنٍ متوسط الحرارة (٢٠٠ درجة مئوية) مدة ساعتين ونصف حتى ينضج اللحم.

يُقطع الى شرائح ويُقدّم ساخناً مع صلصته.

## بولو الا ميخيكانا

*Polo A La Mekhikana*

طبق رئيسي من صدور الدجاج بالخضر والتوابل. يضفي عليه الجبن مذاقاً لذيذاً

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة. مدة التبريد: عشر ساعات

### المقادير

- خمسة صدور من الدجاج
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- خمس حبات من البصل مقطعة الى شرائح
- ثلاث حبات من الفليفلة الخضراء مفرومة
- اربع حبات من الطماطم مقشرة ومفرومة
- نصف كاس من الزيتون المقطع
- كاس ونصف من الفطر المعلب والمقطع (او الطازج المطبوخ)
- كاسين من مرق الدجاج او مكعبين من مرق الدجاج مذوبين في كاسين من الماء
- كاس من عصير الطماطم
- ملعقة صغيرة من الصعتر اليابس المطحون
- ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- ملعقة كبيرة من الملح
- خمس ملاعق كبيرة من الجبن المبشور
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- ملعقة كبيرة من مسحوق الكاري
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحريفة (الشيلي)
- بهار بحسب الرغبة

### التحضير

يتبل الدجاج بنصف كمية الملح والبهار والفليفلة الحمراء والكزبرة والثوم في وعاء. يحفظ في الثلاجة مدة عشر ساعات. يشوى على الفحم او يقلى بالزيت.

يقلى البصل بالزبدة حتى يذبل. يضاف ما تبقى من الثوم ثم الفليفلة الخضراء والطماطم والفطر. يقلب الكل مدة عشر دقائق. يصب عصير الطماطم ومرق الدجاج فوق الخليط ويوضع الزيتون وما تبقى من الكزبرة والفليفلة الحمراء والبهار والملح ثم الكاري والصعتر. يتابع الطهو وتضاف قطع الدجاج. تترك على النار حتى تتشرب الصلصة. يوضع البقدونس قبل اكتمال النضج بخمس دقائق ويتابع الطهو حتى ينضج الكل.

يصب الخليط في طبق خاص بالفرن. يوزّع الجبن على سطحه. يدخل الطبق الى فرن ساخن حتى يسيل الجبن.



## بيسكادو كابيادو إن كالديليو

*Pescado Capiado En Caldilio*

فيليه سمك بصلصة الطماطم. من الاصناف المكسيكية الفاتحة للشهية. يقدّم مع الخبز المقلي.

**عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.**

### المقادير

- بيضتان مخفوقتان
- نصف كيلوغرام من فيليه السمك
- ملح بحسب الرغبة
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الذرة
- ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق

#### مقادير الصلصة

- سبع حبات من الطماطم
- بصلة صغيرة الحجم
- فصان من الثوم
- ملعقة كبيرة من زيت الذرة
- ثلاث حبات من الفليفلة الحريفة (تشيلي)
- مسحوق القرفة بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من الملح

### التحضير

تقشر الطماطم والبصل والثوم. يخلط الكل في الخلاط الكهربائي.

يسخّن الزيت في مقلاة. يقلى فيه مزيج الطماطم مع الفليفلة الحرّيفة والقرفة والملح. تقلى الصلصة على نار خفيفة مدة نصف ساعة ثم ترفع الفليفلة الحريفة ويتابع الطهو حتى تتخن الصلصة.

يخفق بياض البيض في وعاء. يضاف اليه الصفار والملح مع الاستمرار في الخفق. تغطس قطع فيليه السمك في البيض ثم ترش بالدقيق.

يسخن الزيت في مقلاة. تقلى فيه قطع الفيليه ثم تضاف الى الصلصة وتترك تغلي مدة خمس دقائق.

يرفع الخليط عن النار. يصب في طبق خاص. يُقدّم ساخناً.

## بيسكادو آل موخو دي أخو

*Pescado Al Mokho De Akho*

سمك بصلصة الثوم. من الاطباق المكسيكية الشهية. يقدم الى جانب البطاطا المقلية وسلطة الخضر.

**عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ثلث ساعة.**

### المقادير

- ليمونة حامضة صغيرة الحجم
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقتان صغيرتان من زيت الزيتون
- نصف كيلوغرام من سمك الصول الابيض
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقتان كبيرتان من زيتٍ نباتي
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم

### التحضير

يعصر الليمون ويصب فوق السمك ثم يتبّل بالملح والبهار ويترك الكل جانباً. يسخن زيت الزيتون في مقلاة صغيرة على نار متوسطة ويقلّب فيه الثوم مدة دقيقتين حتى يصير لونه ذهبياً.

يسخّن الزيت النباتي في مقلاة اخرى ويقلى فيه السمك حتى يحمر من الجهتين مدة عشر دقائق. يرفع السمك ويرتّب في اربعة أطباق للتقديم. توزع صلصة الثوم المقلي فوق كل طبق وينثر البقدونس على سطحه.

تقدم الاطباق الى جانب البطاطا المقلية وسلطة الخضر.



## بيسكادو كون سَالسَا دي اجواكاتي

*Pescado Con Salsa De Aguakati*

طبق من السمك بصلصة الأفوكادو والكريما. يزيّن بالبقدونس المفروم. يقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

### المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من فيليه السمك
- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- ست حبات من الفليفلة الحريفة (تشيلي)
- ورقة من الغار
- اربع شرائح من البصل
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
- ثلاث كؤوس من الماء

#### مقادير الصلصة

- حبة من الأفوكادو
- ربع كاس من اللبن
- ربع كاس من الكريما الجاهزة
- ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض
- ثلاثة ارباع ملعقة صغيرة من البهار المشكّل
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من صلصة ورشستر شاير Worcestershire
- فلفل ابيض بحسب الرغبة

### التحضير

تغمر فيليه السمك بالماء ويضاف اليها الملح والفليفلة الحرّيفة وشرائح البصل وورقة الغار وعصير الليمون.

يوضع الوعاء على نار معتدلة الحرارة، يترك يغلي مدة عشر دقائق ثم يرفع عن النار. يصفى السمك من مرقه. تقشر الأفوكادو وتطحن بمطحنة الخضر. يصبّ فوقها اللبن والكريما وعصير الليمون وصلصة ورشستر شاير. ينثر البهار المشكل والملح والفلفل الأبيض. يخلط الكل جيداً بالخلاط الكهربائي حتى يتجانس.

يرتب السمك في طبق خاص وتوزع عليه الصلصة. يقدّم ساخناً.

## كمارونى كمنـفـفـرا

قريدس مع الخضر وصلصة عصير

حفظه في الثلاجة.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التـ
اربعون دقيقة.

**المقادير**

- كاسان من لب الأرضي شوكي المغلية (الخرشوف)
- حبة من زهر القرنبيط صغيرة الحجم مقطعة الى زهيرات
- كاس ونصف من زيت الزيتون
- نصف كاس من الخل
- ربع كاس من عصير العنب
- ملعقة صغيرة من السكر
- اربع ملاعق صغيرة من الملح

أل

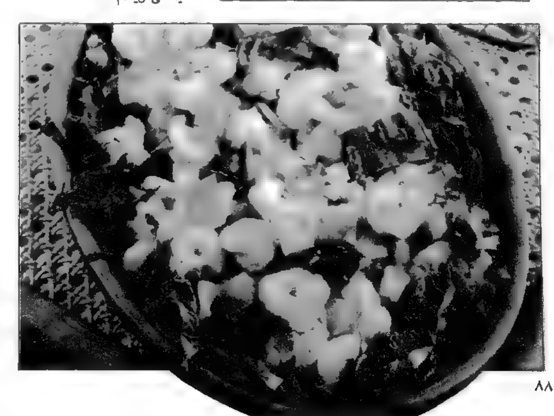
- فص
- نصف ملعـ من مسحوق الخردل
- كاس من الماء
- خمس حبات من الفليفلة الحلوة مفرومة
- عصير ليمونة حامضة ونصف الليمونة
- ورقة من الغار
- بصلة مقشّرة ومقطّعة الى اربع قطع

ـحن استعمال ارضي

ـع، يسلق فيه القرنبيط
ـن الماء.
ـخر والثوم والزيت والخردل
ـمتزج المقادير. يصب المزيج فوق
ـحرنبيط المفروم. يوضع الكل في وعاء مغطى
ـ ـي الثلاجة مدة اثنتي عشرة ساعة.

يغلى كأس من الماء وتضاف اليه الفليفلة المفرومة والبصلة المقطعة وملعقتان من الملح وورقة الغار وعصير الليمون. يترك الكل على النار مدة عشر دقائق ثم يوضع القريدس المغسول والمنظف ويتابع الطهو مدة سبع دقائق اخرى. يرفع الوعاء عن النار ويغطى مدة ربع ساعة ثم يصفى القريدس من مرقه ويترك حتى يبرد.

يضاف القريدس في اليوم التالي الى خليط الخضر. يحرك الكل جيداً ويدخل الى الثلاجة. يترك فيها مدة ست ساعات. يصفّى ويقدّم.



طبق بحري مشهٍ، صلصته المكوّنة من عصير العنب والخل والخردل تضفي عليه طعماً لذيذاً.

## أروز الافيراكروزانا

*Arroz A La Veracrosana*

طبق من الارز مع البقدونس والفليفلة الحريفة. يقدّم الى جانب شرائح اللحم والسلطة.

**عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.**

### المقادير

- نصف كاس من الارز الاميركي (الطويل)
- فص من الثوم مدقوق
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقتان كبيرتان من زيت الذرة
- كاس من الماء
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- مكعب من مرق اللحم
- ملعقة صغيرة مز مسحوق الفليفلة الحريفة

### التحضير

يُغلى الماء ويذوّب فيه مكعب من المرق. يُغسل الارز ويُغمر بالماء الساخن مدة عشر دقائق ثم يصفّى.

يُسخّن الزيت في وعاء ويقلى فيه الأرز حتى يصير لونه ذهبياً. يضاف إليه الثوم والبصل والملح. يقلّب الكل حتى يذبل البصل. ينثر البقدونس ومسحوق الفليفلة. يُصبّ المرق فوق الخليط . يغطى الوعاء ويترك الكل على نار متوسطة حتى يغلي. تخفف النار يتابع الطهو حتى يتبخّر السائل وينضج الأرز.

يقدّم الطبق ساخناً.

## تشيلي كون كارني

*Chili Con Carne*

طبق رئيسي من الفاصولياء الحمراء واللحم والطماطم. يقدّم ساخناً الى جانب السلطة.

**عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعتان.**

### المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم البقر المفروم
- بصلة كبيرة الحجم مفرومة
- فصان من الثوم مدقوقان
- ثلاث ملاعق كبيرة من قطع لحم البقر المجفف
- كاس وربع من الفاصولياء الحمراء المنقوعة والمسلوقة
- ملعقة كبيرة من زيت نباتي
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقتان صغيرتان من مسحوق الفليفلة الحمراء الحريفة (تشيلي)
- ربع ملعقة صغيرة من الكمون
- ورقة من الغار يابسة ومطحونة
- كاس وربع من الطماطم المقطعة والمعلبة
- ملعقة كبيرة من الزبدة

### التحضير

يسخّن الزيت في مقلاة على نار متوسطة. تقلى فيه قطع اللحم المجفف والبصل ولحم البقر المفروم والثوم مدة خمس دقائق. تضاف الطماطم والغار المطحون والملح والكمون ومسحوق الفليفلة الحمراء الحريفة. يقلّب الكل جيداً.

تدهن صينية بالزبدة ويصب فيها الخليط. تدخل الى فرن متوسط الحرارة (١٧٥ درجة مئوية) مدة نصف ساعة.

تخرج الصينية من الفرن، تضاف اليها الفاصولياء الحمراء ثم تغطى بورق المينيوم ويعاد ادخالها الى الفرن ثانية. تترك مدة عشرين دقيقة حتى تنضج الفاصولياء. يقدّم الطبق ساخناً.

## أروز بولو ايه بيكادو

*Arroz Polo Eh Picado*

طبق مكسيكي رئيسي. يحوي الدجاج والخُضَر والقريدس.

عدد الاشخاص: ستة. مدة التحضير: اربعون دقيقة. مدة الطهو: ساعة.

### المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من قطع الدجاج
- نصف كاس من الماء
- خمس ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة
- فص من الثوم مدقوق
- ثلاثة ارباع كاس من الارز الاميركي
- ثلاث كؤوس من الماء المغلي
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقتان كبيرتان من عصير التفاح
- فلفل احمر وزعفران بحسب الرغبة
- حبتان من الطماطم
- اربع شرائح من لحم البقر المجفف (جانبون بقري)
- كاس من القريدس (جمبري) المثلج، مقشر ومسلوق
- كاسان من البازلاء المعلبة او المجلدة

### التحضير

تسخَّن ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون في مقلاة. تقلى فيه قطع الدجاج حتى يصير لونها ذهبياً. يصب فوقها الماء وتخفف النار. يترك الدجاج يغلي مدة عشرين دقيقة في الوعاء المغطى. يصفى ويحتفظ بالمرق. يترك الدجاج جانباً حتى يبرد.

تُقشَّر الطماطم وتقطع الى ثمانية اجزاء. تقطع شرائح لحم البقر المجفف الى مربعات صغيرة. يسخَّن ما تبقى من زيت الزيتون في وعاء. يقلى فيه البصل والثوم والطماطم حتى تذبل الخضر. يغسل الارز ويضاف الى الخليط. يحرّك الكل حتى يحمر الارز. يُصب المرق المحتفظ به وعصير التفاح فوق الخليط. ينثر الزعفران والفلفل والملح ثم يصب الماء المغلي. يحرّك الخليط جيداً. يضاف اليه الدجاج وشرائح اللحم المجفّف والقريدس. يُقلّب الكل ويغطى الوعاء.

يترك على نار متوسطة حتى يغلي. تخفف النار مدة ثلث ساعة. تضاف البازلاء ويتابع الطهو مدة عشر دقائق. يقدّم الطبق ساخناً.

## أروز كون بولو

*Arroz Con Polo*

صدور دجاج بالخُضَر والارز وشرائح من اللحم المجفف.

عدد الاشخاص: ستة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعتان.

### المقادير

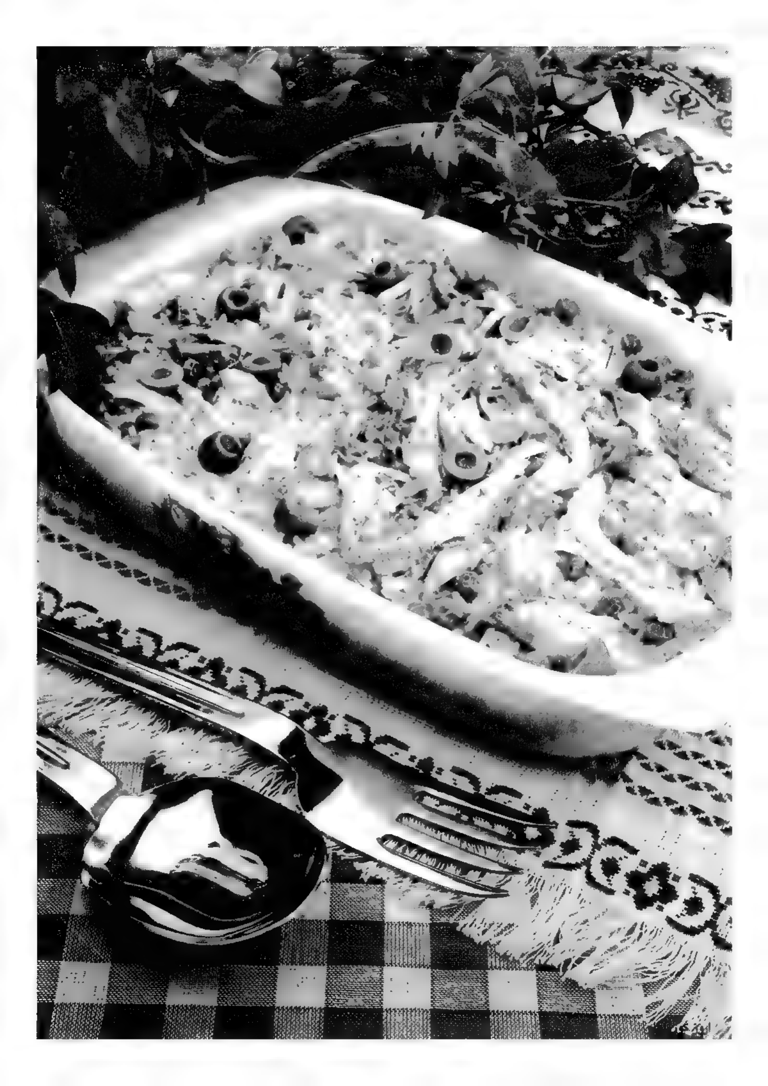
- قطعتان من صدور الدجاج
- اربع كؤوس من الماء
- ربع بصلة مفروم ناعماً
- فص من الثوم مدقوق
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ثماني حبات من الفليفلة الخضراء مقطّعة
- ثماني عشرة حبة من الزيتون الاخضر
- كاسان من البازلاء المعلّبة
- نصف ملعقة صغيرة من الصعتر الاخضر
- ملعقة صغيرة من الملح
- شرائح من لحم البقر المجفّف
- نصف كاس من الارز الاميركي
- كاس من الطماطم المعلّبة

### التحضير

تغمر صدور الدجاج بالماء وتسلق على نار معتدلة الحرارة. يضاف اليها البصل والثوم والملح والفليفلة الخضراء. يترك الكل حتى يغلي. تخفف النار ويتابع الطهو مدة ثلاثة ارباع الساعة.

يرفع الدجاج من الخليط ويقطع الى قطع صغيرة. توضع في وعاء ويضاف اليها البازلاء والزيتون والصعتر والملح والبهار. يخلط الكل جيداً ويترك جانباً.

تشوى شرائح اللحم وتوضع في وعاء. يضاف إليها الأرز ويترك حتى يصير لونه ذهبياً. تضاف الطماطم ويترك الخليط على النار مدة خمس دقائق. يصب الخليط في صينية خاصة بالفرن. تضاف إليه قطع الدجاج والخضر. تسكب ثلاث كؤوس من مرق الدجاج فوق الخليط ، يقلّب الكل جيداً ويدخل الوعاء إلى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج الخليط .



# حلويـات

## ميخيكانا تشوكولات

*Mekhikana Chocolate*

مهلبية مع الشوكولا. تبرز فيها نكهة القرفة. تقدّم ساخنة مع البسكويت أو الحلوى الناشفة.

**عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.**

**المقادير**

| | |
|---|---|
| o قطعتان من الشوكولا المرّ | o كاس من اللبن (الحليب) |
| o نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا | o صفار بيضتين |
| o ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة | o ملعقتان كبيرتان من السكر |
| o اربع ملاعق كبيرة من الكريما الدسمة | o ملعقة صغيرة من بشر الليمون الحامض |
| | o اربعة عيدان من القرفة |

**التحضير**

يخلط الشوكولا مع الفانيليا ومسحوق القرفة والكريما في وعاء. يوضع على نـار خفيفة مـع التحريـك المستمر حتى يتجانس الكل. يصب اللبن فوق المزيج تدريجاً. يحرّك الكل جيداً من دون ان يغلي ثم يرفع عن النار.

يخفق صفار البيض مع السكر حتى يتجانسا. يوزع عليه قليل من مزيج الشوكولا ويتابع الخفق. يضاف مزيج البيض الى مزيج الشوكولا ويخفق الكل. ينثر بشر الليمون ويتابع الخفق.

يصب الشوكولا في أوعية صغيرة يحرّك بعود من القرفة بدل الملعقة ويقدّم ساخناً.

## تريفـل ميخيكانا

*Treffle Mekhikana*

حلـوى بالكـريما وعصـير الفاكهـة والانانـاس. تزين ببشر الشوكولا واللوز المحمص. تقدّم باردة.

**عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضـير: نصف ساعـة، مدة الطهو: ربع ساعة.**

**المقادير**

| | |
|---|---|
| o ملعقتان كبيرتان من السكر | o اربع ملاعق كبيرة من عصير التفاح |
| o ملعقة كبيرة من دقيق الذرة (كورن فلور) | o اربع ملاعق كبيرة من عصير الأناناس |
| o ربع ملعقة صغيرة من الملح | o اربع ملاعق كبيرة من الكريما الجاهزة المخفوقة |
| o كاس من اللبن (الحليب) | o ملعقة كبيرة من السكر الناعم |
| o بيضتان مخفوقتان | o بشر شوكولا نصف محلى Semisweet بحسب الرغبة |
| o ملعقة صغيرة من الفانيليا | |
| o كعكة جاهزة Sponge cake | |
| o لوز محمص للزينة | |

**التحضير**

يخلط السكر والملح ودقيق الذرة في وعاء. يصب فـوقه اللبن ويحرّك حتى يذوب الدقيق. يوضع الوعاء على نار خفيفة. يترك حتى يغلي مع الاستمرار في التحريك. يضاف البيض ويتابع التحريك حتى يثخن المزيج. تنثر الفانيليا. يرفع الوعاء عن النار ويغطى بورق الشمع.

تقطع الكعكة الجاهزة الى مربعات. ترتب في طبق التقديم. يصب فوقها عصير التفاح والاناناس وتغطّى بمزيج البيض واللبن.

تخفق الكريما مع السكر الناعم حتى يصير المزيج هشاً. يوزع المزيج على سطح المربعات وينثر عليه بشر الشوكولا. تزيّن المربعات باللوز المحمص. تغطى وتدخل الى الثلاجة قبل التقديم.



## كابيروتادا دي مارجَريتا

*Caperotada De Marguarita*

مهلبية بالخبز الافرنجي والفاكهة والجوز. يمكن تقديمها مزيّنة بالقرفة. تؤكل باردة او ساخنة.

عدد الاشخاص: خمسة عشر، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### المقادير

- نصف كيلوغرام من قطع الخبز الافرنجي الصغير
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ثلاث كؤوس من اللبن (الحليب)
- كاس من السكر
- رشة من مسحوق القرفة
- ست بيضات
- نصف كاس من الزبيب
- نصف كاس من جوز الهند المبشور
- نصف كاس من الاناناس المعلّب المقطّع
- كاس من سلطة الفاكهة المعلبة
- ربع كاس من الجوز المبشور

### التحضير

يقطّع الخبز الافرنجي الى شرائح. يدهن سطحها بالزبدة. يمزج اللبن والسكر والقرفة في وعاء على نار متوسطة. يترك المزيج يغلي مدة عشر دقائق مع الاستمرار في التحريك. يخفق صفار البيض ويصبّ تدريجاً فوق المزيج. يرفع الوعاء عن النار ويترك المزيج ليبرد. يخفق بياض البيض حتى يصير هشاً ويضاف الى المزيج في الوعاء. يحرّك الكل ويقسم الى ثلاثة اقسام متساوية.

ترتب طبقة من شرائح الخبز في صينية مستطيلة لا يلتصق بها الطعام. ينثر عليها نصف كمية جوز الهند والزبيب والاناناس وسلطة الفاكهة والجوز وتغطى بالقسم الاول من المزيج. تمدّ طبقة ثانية من الخبز. ترش بما تبقى من جوز الهند والزبيب والاناناس وسلطة الفاكهة والجوز. وتغطّى بالقسم الثاني من المزيج. واخيراً، تمدّ طبقة ثالثة من الخبز ثم يوزّع القسم الثالث من المزيج على سطح الطبق.

تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة (١٧٠ درجة مئوية) مدة ثلاثة ارباع الساعة. تترك حتى تبرد قليلاً ثم تقدّم.



## بودين دي زاناخورياس

*Podin De Zanakhorias*

مهلبية بالكعك والجزر المبشور حلوى لذيذة المطعم وخفيفة تقدم باردة مع القهوة

عدد الأشخاص عشرة، مدة التحضير ربع ساعة، مدة الطهو خمس وثلاثون دقيقة.

### المقادير

- ست ملاعق كبيرة من الزبدة
- كأس من اللبن المكثف (المركز)
- أربع بيضات
- نصف كأس من الجزر المبشور
- خمس ملاعق كبيرة من الكعك المدقوق
- ربع معلقة صغيرة من الفانيليا
- خمس ملاعق كبيرة من السكر
- معلقتان كبيرتان من الماء
- ملعقتان كبيرتان من عصير البرتقال
- ملعقة كبيرة من الدقيق

### التحضير

تمزج الزبدة مع اللبن في وعاء حتى يصير الخليط هشاً يضاف البيض (الواحدة تلو الأخرى) يخفق الكل بخفاقة كهربائية حتى يتجانس يضاف الجزر المبشور والفانيليا والكعك المدقوق يحرك الكل جيداً بملعقة خشبية

يدهن قالب خاص بالفرن بالزبدة ويُرش قعره وجوانبه بالدقيق، يصب فيه خليط الجزر ويدخل الى فرن متوسط الحرارة (١٧٥ درجة مئوية) مدة خمس وثلاثين دقيقة حتى تنضج المهلبية تخرج من الفرن وتترك حتى تبرد

يغلى الماء مع السكر في وعاء مدة دقيقتين على نار معتدلة الحرارة. يصب فوقه عصير البرتقال ويترك الكل على النار مدة ثلاث دقائق. يترك القطر ليبرد ثم يوزع على المهلبية

يدخل القالب الى الثلاجة يقطع الى قطع متوسطة الحجم قبل تقديمه



## بان تيـتي

*Pan Titi*

صنف من الحلويات المكسيكية اللذيذة. يحضّر بسرعة. يؤكل مع الشاي او اللبن. يمكن تقديمه مزيّناً بالمربى.

**عدد الاشخاص: اربعة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: اربعون دقيقة.**

### المقادير

- نصف كاس من السكّر
- ربع كاس من اللبن
- ربع كـاس من زيـت الذرة
- ربع ملعقة صغيرة من الفانيليا
- ثلاثة أرباع كاس من الدقيق
- بيضتان
- ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من الزبدة

### التحضير

يمـزج صفار البيض مـع الملـح والسكـر واللبن وزيت الذرة. يخفق المزيج بخفاقة كهربائية مدة دقيقة. ينخّل الدقيق ويضاف تدريجاً الى المزيج مع الفـانيليا والبـاكينغ بـاودر ويستمر في الخفق حتى يتجانس الكل.

يخفق بياض البيض حتى يصير هشاً. يصبّ فوق المزيج ويحرّك. تدهن صينية مربعة بملعقة من الـزبدة ثم تـرش بالدقيق. يصب فيها المزيج. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة (١٩٠ درجة مئوية) مدة عشر دقائق. تخفّف الحرارة الى ١٨٥ درجة مئوية وتترك الصينية في الفرن مدة نصف ساعة حتى يحمر سطحها ثم تخرج من الفرن لتبرد. تقلب الكعكة في طبق خاص وتقدّم باردة.

# بانكيه دي أَروز

*Panke De Arroz*

كعكة بالبيض واللبن والجبن المبشور. تقدّم مع الشاي أو عصير الفاكهة.

**الكمية: تسع قطع، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.**

## المقادير

- ربع كيلوغرام من الزبدة
- عشر ملاعق كبيرة من السكر
- خمس بيضات
- ثلاثة ارباع كاس من دقيق الارز
- ملعقتان صغيرتان من الباكينغ باودر
- ربع كاس من جبن «موتزاريلا» المبشور
- ربع كاس من اللبن
- ملعقة كبيرة من الدقيق

## التحضير

تخفق الزبدة في وعاء. يضاف اليها السكر والبيض تدريجاً مع الاستمرار في الخفق. يمزج الباكينغ باودر مع دقيق الذرة. يضاف اليه اللبن والجبن المبشور. يحرّك الكل جيداً ويصبّ فوق مزيج البيض.

يدهن قالب بالزبدة، يرش بالدقيق ويوزع فيه المزيج. يدخل القالب الى فرن متوسط الحرارة (١٧٥ درجة مئويـة) مدة اربعين دقيقة. يخرج من الفرن. يترك حتى يبرد مدة عشر دقائق. تقلب الكعكة فوق طبق التقديم. تقطّع الى شرائح وتقدم.



## بان دي سافرون

*Pan De Safron*

حلوى مكسيكية خفيفة ومغذّية. تحضّر بسرعة. يمكن تناولها مع الشاي. تُقدّم في المناسبات الرسمية والعادية.

**عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.**

**المقادير**

- كاس من الدقيق
- ثلاث ملاعق صغيرة من الباكينغ باودر baking powder
- ثلث كاس من السكر
- سبع ملاعق كبيرة من الزبدة
- ربع كاس من اللبن
- بيضة
- ملعقة كبيرة من الزعفران المطحون
- اربع حبات من التفاح
- زبدة لدهن الوعاء
- دقيق لرش الوعاء
- قليل من السكر والزبدة

### التحضير

يُخلط الدقيق والسكر والباكينغ باودر في وعاء. تُضاف الزبدة وتُعجن باليدين حتى يمتصها الدقيق. يُخفق البيض واللبن والزعفران في وعاء آخر ويُصب على خليط الدقيق والسكر ثم يعجن الكل جيدا حتى يتحول الى عجينة متماسكة.

يُدهن القالب بالزبدة ويُرش بالدقيق (يُفضّل استعمال قالب يمكن فصل قاعدته عن جوانبه) ويمدّ العجين فيه.

يُقشّر التفاح ويُقطّع الى شرائح رقيقة. تُرتب الشرائح فوق العجين. يُرش عليها قليل من السكر وتوزّع الزبدة على سطح الخليط.

يُدخل القالب الى فرن تبلغ حرارته ٤٢٥ درجة مئوية مدة نصف ساعة حتى يحمر السطح.

## سيفيلاناس

*Sivilanas*

حلوى مكسيكية خفيفة. تزيّن باللوز والسكر الناعم. تقدم مع الشاي أو اللبن.

**الكمية: خمس وعشرون قطعة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ربع ساعة.**

**المقادير**

- ست ملاعق كبيرة من الزبدة
- ثلاثة ارباع كاس من السكر الناعم
- رشّة من الملح
- صفار بيضتين
- ملعقة كبيرة من الكريما
- ملعقة صغيرة من الفانيليا
- كاس من الدقيق
- نصف كاس من اللوز المطحون

### التحضير

تُخفق الزبدة مع خمس ملاعق كبيرة من السكر ورشة من الملح بخفاقة كهربائية. يضاف اليها صفار البيض والكريما والفانيليا مع الاستمرار في الخفق. يرش الدقيق تدريجاً. يعجن الكل باليد حتى تتشكل كتلة متماسكة. يقسم العجين الى قسمين ويغلف كل قسم بورق شمع ويُحفظ في الثلاجة مدة ساعة.

يُخرج العجين من الثلاجة ويمدّ على مسطح. يقطع الى قطع صغيرة وباشكال مختلفة بحسب الرغبة. ترتّب القطع في صينية خاصة بالفرن ويوزّع على سطحها اللوز المطحون ثم تدخل الى فرن مرتفع الحرارة (٤٠٠ درجة مئوية) مدة ربع ساعة.

تخرج الصينية من الفرن. ينثر ما تبقى من السكر الناعم على سطح القطع. تقدم باردة.



## بان سوبايبيلاس

*Pan Sopiepilas*

فطائر محشوّة بالأناناس والسكر ونشاء الذرة. تؤكل ساخنة بعد تزيينها بالسكر الناعم.

**الكمية**: ست عشرة قطعة، **مدة التحضير**: نصف ساعة، **مدة الطهو**: ربع ساعة.

**المقادير**

- كاس من الدقيق
- ثلاث ملاعق صغيرة من الباكينغ باودر
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقتان كبيرتان من السمن
- ست ملاعق كبيرة من الماء
- زيت نباتي للقلي

**مقادير الحشو**

- ملعقتان كبيرتان ونصف من السكر
- ملعقتان كبيرتان من دقيق الذرة (كورن فلور)
- كاس من الأناناس المعلب مع العصير
- سكر ناعم بحسب الرغبة

**التحضير**

ينخل الدقيق والباكينغ باودر والملح ويضاف السمن ويتابع التقليب بالشوكة. يصب الماء فوق الخليط تدريجاً ويعجن باليدين حتى يصير كتلة متماسكة.

يرش الدقيق على مسطح ويعجن عليه العجين. يغطى بقطعة قماش ويترك ليرتاح مدة ثلث ساعة.

يمزج السكر مع دقيق الذرة في وعاء. تهرس قطع الأناناس وتضاف مع عصيرها الى الخليط. يحرك الكل بملعقة خشبية. يترك الوعاء على نار معتدلة الحرارة حتى يغلي مدة دقيقة مع الاستمرار في التحريك. يرفع ويترك ليبرد.

يقسم العجين الى أربعة أقسام. يرق كل قسم بشكل مستطيل على مسطح مرشوش بالدقيق ثم يقطع الى أربع مربعات.

يسخّن الزيت في مقلاة على نار معتدلة الحرارة. تقلى فيه قطع العجين مدة دقيقة حتى تنتفخ ثم تقلب على الجهة الثانية لتحمرّ. ترفع من الزيت وتجفّف على ورق نشّاف ثم يقتطع مستطيل صغير في وسط كل قطعة بسكين ويوضع جانباً. تحشى القطعة بالحشو المحضر وتغطى بالمستطيل. يرش السكر الناعم على سطح القطع وتقدّم ساخنة.

## ناتيلاس دي الميندرادو

*Natilas De Almendrado*

كريما باللون شهية وخفيفة. يمكن تناولها مع الكومبوت. تقدّم الى جانب الحلوى الناشفة.

**عدد الاشخاص**: ثلاثة، **مدة التحضير**: ربع ساعة، **مدة الطهو**: عشر دقائق، **مدة التبريد**: نصف ساعة.

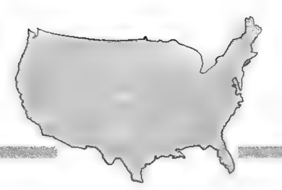
**المقادير**

- صفار ست بيضات
- رشة من الملح
- ربع كاس من السكّر
- كاسان من الحليب الساخن
- نصف ملعقة صغيرة من صلصة خلاصة اللوز
- ست ملاعق كبيرة من اللوز المطحون خشناً

**التحضير**

يُخفق صفار البيض مع الملح والسكّر. يصب الحليب تدريجاً فوق المزيج مع الاستمرار في الخفق. يوضع الوعاء داخل وعاء آخر فيه ماء ويترك يغلي على نار خفيفة مدّة عشر دقائق حتى يثخن المزيج. يرفع عن النار. يضاف إليه اللوز مع خلاصته. تترك الكريما حتى تبرد. توضع في قسم التجميد مدّة نصف ساعة قبل تقديمها.

يستخرج من اللوز سائل ابيض يسمّى «حليب اللوز»، ينصح به في حالات السعال، ويوصف بصورة خاصة للأطفال. وقد يحلّ، في بعض الأحيان، محل لبن (حليب) الأم المرضع.



# امـــيركا

كلمة اميركا تطلق اكثر الأحيان على الولايات المتحدة الأميركية الخمسين، والتي
تعتبر البلد الرابع في العالم من حيث اتساع مساحتها وعدد سكانها. والارض
الاميركية خصبة وانتاجها منوّع يشمل الحبوب والخضر والفاكهة. اما الطبخ
الأميركي فيختلف تماماً عن الطبخ الأوروبي المتطوّر عبر خبرات متوارثة. الطبخ الأميركي
منسجم مع نمط الحياة العصرية السريعة الايقاع والتي تُقيِّم الاشياء
بفائدتها العملية وليس بجودتها. في المطاعم الأميركية التقليدية تقدّم اصناف غنية
بكميتها لا بنوعيتها. اصناف تُحضّر بسرعة وتخضع لقواعد الغذاء الصحي
وتُشبع الجائع. واكثر الوجبات يتألف من صنف رئيسي وسلطة غنية وحلوى او بوظة.
وفي المنازل لا يختلف نوع الطعام كثيراً عنه في المطاعم. ربة البيت
الأميركية تعوّدت السير على ايقاع الحياة السريعة، تلجأ في تحضير طعام العشاء
الى المعلبات والمثلّجات والاطعمة المحفوظة وتطهو في افران حديثة تسهل
اعداد الطعام وتوفر الوقت الثمين. أشهى الأصناف الأميركية من نوع «الطعام السريع»
الذي بات شهيراً في العالم. من هذا الطعام الصنف الشعبي المُفضّل «الهامبرجر»
ويؤكل مع البطاطا المقلية وانواع متعدّدة من الصلصات الجاهزة،
والدجاج المقلي، وحساء البصل، وقطع كبيرة مشوية من لحم العجل.
تعوّد الشعب الامريكي تناول وجبة خفيفة ظهراً في احد مطاعم
«الخدمة الذاتية» ليتمكّن من مواصلة نشاطه بعد الظهر.
ويستهلك الأميركيون كميات كبيرة
من منتجات ارضهم المُصنّعة والمحفوظة في علب واكياس،
في كل اوقات النهار والسهرة.



# مقبّلات

## بوب كورن

*Pop Corn*

من الأصناف الخفيفة واللذيذة. ذرة مطهوة بالزيت. يقدم مع اطباق اللحوم أو في ساعات ما بعد الظهر.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة الطهو: عشر دقائق.

**المقادير**

- كاس من حبات الذرة
- ملح بحسب الرغبة
- خمس ملاعق كبيرة من زيت نباتي

### التحضير

يوضع الزيت في وعاء. تصب فوقه حبات الذرة. يهز الوعاء حتى تتغطى الحبات بالزيت، ينثر قليل من الملح ويترك الكل على نار متوسطة حتى تتفتح حبات الذرة كلها مع هزّ الوعاء من حين الى آخر.

يمكن إضافة السكر الناعم أو القطر عوضاً عن الملح.

## هاواي ابتيزرز

*Hawaii Appetizers*

خليط من الخضر والفاكهة ولحم الديك والقريدس. يقدّم في اطباق خاصة به.

عدد الاشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة.

**المقادير**

- خمس شرائح من الاناناس المعلب
- ربع كيلوغرام من صدر ديك حبش مسلوق
- حبة كبيرة من البرتقال
- بضع اوراق من الخس
- بيضة
- ربع كيلوغرام من القريدس (الجمبري) مسلوق
- ملعقة صغيرة من صلصة ورشسترشاير
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم (كاتشاب)
- حبة من الليمون الحامض
- ملعقتان كبيرتان من القشدة الطازجة
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- خمس حبات من الكرز المعقود بالسكر
- ملح بحسب الرغبة

### التحضير

يصفّى الاناناس من ماء الحفظ. تقسم شريحتان منه الى نصفين ويقطع الباقي الى قطع صغيرة. يقسم لحم الديك الى اقسام طولية رقيقة.

تحضّر الصلصة، بخفق البيض مع الملح وعصير الليمون ثم يصبّ الزيت تدريجاً مع التقليب المستمر حتى تثخن الصلصة. يضاف اليها الكاتشاب ويضع نقط من صلصة ورشستر والقشدة.

يقلّب الكل جيداً حتى يتجانس. ترتّب ورقة من الخس في طبق وتغطى بقليل من الاناناس المقطع ثم بالقريدس المسلوق الممزوج مع الصلصة المحضرة وقطع من صدر الديك واخيراً بقطعة اخرى من الاناناس.

تزيّن بحزوز البرتقال وبحبة من الكرز.

تحتلّ الذرة في مجال استهلاك الحبوب، المرتبة الثالثة بعد القمح والأرز.

تزرع في البلدان الحارّة. موطنها الأصلي أمريكا التي تعتبر اكبر مصدِّر لها، وتزرع الآن على نطاق واسع في هنغاريا ويوغوسلافيا وايطاليا. الذرة ثلاثة أنواع: البيضاء والصفراء، ومصدر هذين النوعين امريكا وبلاد الدانوب، ثم الذرة البرتقالية ومصدرها ايطاليا.

# بيكد بوتيتو

*Baked Potato*

لفائف من البطاطا مطهوّة بالفرن. تقدّم مع اللحوم المشوية او المقلية.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو اربعون دقيقة.**

**المقادير**

- خمس حبات من البطاطا الكبيرة الحجم
- ربع كاس من الزبدة
- ربع كاس من الجبن المبشور
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً
- ملح وبهار بحسب الرغبة

## التحضير

تغسل حبات البطاطا جيداً. تشق طولياً من الوسط من دون ان تنفصل عن بعضها. يلفّ كل منها بورق المينيوم وتدخل الى فرن حار مدة نصف ساعة.

تخرج من الفرن. تفتح ويوضع فيها خليط الجبن والزبدة والملح والبهار والبقدونس. تعاد الى الفرن وتترك فيه مدة عشر دقائق حتى يسيل الجبن. تقدّم مع اطباق اللحوم.

ملاحظة: يمكن حشو البطاطا بالكريما الحامضة (ساور كريم) بدلاً من الجبن والبقدونس.





# بيكد سالمون

*Baked Salmon*

سمك سلمون مع الخضر واللبن (الحليب) والبيض. من المقبلات الاميركية المشهية. يقدّم مقطعاً الى شرائح.

**عدد الاشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.**

## المقادير

- علبتان من السلمون المعلّب (متوسطتا الحجم)
- كاس من الكرفس المفروم ناعماً
- كاس من البصل المفروم ناعماً
- ربع كاس من الزبدة السائلة
- ربع كيلوغرام من الفطر المعلّب المفروم ناعماً
- كاسان من الخبز الناشف المطحون
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من البهار الأسود
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً
- بشر قشرة حبة من الليمون الحامض
- عصير ليمونتين حامضتين
- نصف كاس من اللبن (الحليب)
- بيضتان مخفوقتان

## التحضير

يصفى سمك السلمون من مائه ويفتّت ناعماً بشوكة. يقلى الكرفس والبصل بالزبدة حتى يذبلا. يضاف اليهما الفطر. ويتابع التقليب مدة خمس دقائق.

تخلط الخضر مع الخبز المطحون والسمك والملح والبهار والبقدونس وبشر الليمون وعصيره. يصب البيض المخفوق واللبن ويقلّب الكل حتى يتجانس. يسكب في قالب «كيك» مستطيل مدهون بالزبدة، يدخل الى فرن حار ويترك فيه مدة ثلاثة أرباع الساعة.

يقدّم ساخناً أو بارداً ومقطعاً الى شرائح.

# جريلد فيش

*Grilled Fish*

طبق شهي من السمك المشوي مع القريدس المقلي.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

## المقادير

- سمكة كبيرة للشي مقطعة
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
- ثلاث حبات من الطماطم مقطعة
- كاس من الزيتون الأسود الخالي من النوى والمقطّع
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- ملعقتان كبيرتان من الجبن الأصفر المطحون
- ملعقتان كبيرتان من الجبن الأبيض المطحون
- نصف كاس من زيت الزيتون
- نصف كاس من القريدس المنظف
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود (البهار)
- عصير ليمونتين حامضتين

## التحضير

يقلى القريدس بالزيت وتضاف اليه الطماطم والبصلة ويترك على نار خفيفة مدة ربع ساعة.

تشوى قطع السمك. يخلط البقدونس مع الثوم والجبن والزيتون والملح والفلفل ويضاف مع السمك المشوي الى الطماطم والقريدس.

يرتّب الخليط في طبق التقديم. يوزّع عليه عصير الليمون ويقدم.

يعيش القريدس في المحيطات والمياه الحلوة. يُصطاد بواسطة الشباك. يتراوح طوله بين أربعة وخمسة سنتمترات وقد يصل الى عشرين سنتمتراً.





## سـلطة

# مكروني سالاد

*Macaroni Salad*

سلطة مشهية من المعكرونة مع الفليفلة والبصل والكرفس تقدّم في المناسبات الرسمية والأعياد

عدد الأشخاص، خمسة. مدة التحضير ربع ساعة. مدة الطهو عشر دقائق

### المقادير

- نصف كيلوغرام من المعكرونة الصغيرة الحجم
- نصف كاس من الفليفلة الحمراء المفرومة ناعماً
- نصف كاس من الفليفلة الخضراء المفرومة ناعماً
- نصف كاس من البصل الاخضر المفروم ناعماً
- نصف كاس من الكرفس المفروم ناعماً
- ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة الصويا
- نصف كاس من صلصة المايونيز
- ملعقة صغيرة من السكر
- ربع كاس من زيت نباتي
- عصير ليمونة حامضة
- ملح وبهار بحسب الرغبة

### التحضير

تسلق المعكرونة في الماء المغلي مدة سبع دقائق ثم تغسل بالماء البارد وتصفى

يضاف الكرفس والفليفلة الحمراء والخضراء والبصل والملح والبهار وصلصة الصويا الممزوجة مع صلصة المايونيز

يقلب الكل حتى تختلط المقادير بمزج عصير الليمون مع الزيت والسكر يصب فوق السلطة وتحفظ في البراد حتى التقديم

المعكرونة الجيدة تمتص الماء وتكون ذات لون مائل الى الصفرة



## هاواي سالاد

*Hawaii Salad*

طبق من السلمون والكافيار وقطع الاناناس والسمك من الاطباق اللذيذة الذي يتميز بها المطبخ الاميركي يقدم الى جانب البطاطا المقلية

عدد الاشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: عشر دقائق

### المقادير

- نصف كيلوغرام من شرائح السمك
- عصير نصف ليمونة حامضة
- كأس من الماء
- ورقة من الغار
- خمس حبات من الفلفل الاسود
- حبتان من القرنفل
- ضلع من الكرفس مقطع ناعماً
- حبة من الفليفلة الحمراء واخرى من الفليفلة الخضراء
- بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
- ثلاث شرائح من الاناناس المعلّب
- ملعقة كبيرة من زهر الكبر (كابري)
- نصف كأس من لبّ الجوز
- ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة المايونيز
- ثلاث ملاعق كبيرة من اللبن (الحليب) المكثف
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة
- رشة من السكر
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم (كاتشاب)
- نصف ملعقة صغيرة من الكاري
- بضع اوراق من الخس
- بيضة مسلوقة
- ملعقتان كبيرتان من الكافيار
- خمس شرائح من سمك السلمون المدخن
- اربع قطع من مخلل الخيار
- بضعة ضلوع من البقدونس

### التحضير

تنظّف شرائح السمك وتنقع بعصير الليمون مدة عشر دقائق

يغلى كأس من الماء مع ورقة الغار والقرنفل والملح وحبات الفلفل. تضاف شرائح السمك ثم تخفف النار ويتابع الغلي مدة سبع دقائق. تترك حتى تبرد في الوعاء ذاته من دون ان ترفع

تقسم كل حبة من الفليفلة الى قسمين، ينزع بزرها وتقطع الى قطع صغيرة

ترفع شرائح الاناناس من ماء الحفظ وتقطّع الى قطع صغيرة. يوضع الاناناس والكرفس والفليفلة والبصل في وعاء عميق ويضاف زهر الكبر والجوز المفروم خشناً

توضع اخيراً شرائح السمك الباردة ويقلّب الكل بحذر

تحضر الصلصة بمزج المايونيز مع اللبن المكثف ومسحوق الفليفلة والسكر والملح والبهار وصلصة الطماطم والكاري

تصب الصلصة فوق السمك ويترك الكل مدة عشر دقائق. ترتّب اوراق الخس على طبق السلطة

تصبّ السلطة وتزين بشرائح البيض ثم بالكافيار ثم بسمك السلمون واخيراً بمخلل الخيار واوراق البقدونس

# كراب ميت بينابل اوريانتال

*Crab Meat Pineapple Oriental*

اناناس محشو بالجوز والكريما وصلصة المايونيز، سلطة مشهية تقدّم مزينة بلحم السرطان والعنب.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس واربعون دقيقة.

### المقادير

- ربع كيلوغرام من السرطان المعلّب (او علبتان صغيرتان)
- حبة من الاناناس كبيرة الحجم
- اربعة ضلوع من الكرفس
- ملعقتان كبيرتان من لبّ الجوز
- ملعقتان كبيرتان من الكريما الحادة
- نصف كاس من صلصة المايونيز
- ست اوراق من الخس او من الهندباء
- نصف كاس من حبات العنب

### التحضير

ينظف السرطان، ينزع جلده واقسامه القاسية. يقطّع الكرفس الى قطع صغيرة ويفرم الجوز خشناً.

يقطّع الاناناس طولياً الى قسمين. يجوف كل منهما ويقطّع اللبّ الى قطع صغيرة.

يخلط لبّ الاناناس مع الكرفس والجوز والكريما وصلصة المايونيز في طبق خاص بالسلطة. تحشى اقسام الاناناس بالخليط وترتّب في طبق التقديم.

تزيّن السلطة بقطع السرطان وتوزّع حولها اوراق الخس وحبات العنب.

# مولد سالاد

*Mold Salad*

سلطة من التفاح والخضر واللوز والحلوى. تحضرّ مع الجيلاتين وتُقدّم الى جانب صلصة المايونيز.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس وثلاثون دقيقة،
مدة الطهو: خمس دقائق.

### المقادير

- مغلّف من جيلاتين الليمون الحامض
- اربع حبات من التفاح مقشرة ومقطّعة الى قطع كبيرة
- حبتان من الجزر متوسطتا الحجم مبشورتان
- نصف كاس من صلصة المايونيز
- زيت للدّهن
- ربع كيلوغرام من الملفوف
- ثلاث ملاعق كبيرة من اللوز المقطّع الى شرائح طولية رقيقة
- ست عشرة قطعة من الخطمي (الخاتمية) marshmallow
- كاسان ونصف من الماء
- ست اوراق من الخس

### التحضير

يوضع الجيلاتين في وعاء كبير. يصبّ فوقه كاس ونصف من الماء المغلي ويحرّك جيداً حتى يذوب. تضاف اليه كاس من الماء البارد. يترك ليبرد ويجمد قليلاً. تضاف اليه قطع الخطمي وقطع التفاح. يقطع الملفوف الى شرائح رقيقة ويضاف الى الجيلاتين مع الجزر المبشور واللوز.

تدهن قوالب صغيرة بالزيت، يوزّع فيها الخليط وتدخل الى الثلاجة مدة ساعة.

تغسل أوراق الخس جيداً وترتّب في طبق التقديم، يقلب فوقها الجيلاتين. يقدم الطبق الى جانب صلصة المايونيز.

# طبــق أولــ

## فيدجيتيبل سـوب

*Vegetable Soup*

طبق من الحساء الساخن مؤلف من الخضر المنوعة، يقدّم مع الخبز المحمّص.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.



### المقادير

- حبتان من الجزر مقطعتان
- ثلاث حبات من البطاطا مقطعة
- حبتان من الكوسا مقطعتان
- ضلعان من الكراث مقطعان
- نصف كاس من السبانخ المفروم
- نصف كاس من اللوبياء (الفاصولياء الخضراء) المقطعة
- نصف كاس من حبات البازلاء
- بصلة كبيرة مفرومة
- فصان من الثوم مدقوقان
- كاسان من خلاصة اللحم او الدجاج
- كاس من عصير الطماطم
- كاسان من الماء الساخن
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي أو من الزبدة

### التحضير

تغسل الخضر المقطعة وتصفى من الماء. يقلى البصل والكراث بالسمن حتى يذبلا ثم يضاف الثوم وباقي الخضر ويقلّب الكل من وقت الى آخر على نار خفيفة مدة عشر دقائق. يضاف مرق اللحم أو الدجاج مع عصير الطماطم والماء والبقدونس والملح والفلفل ويترك الوعاء مغطى على نار متوسطة حتى يبدأ محتواه بالغليان. تخفّف النار ويترك حتى يتمّ نضج الخضر. تصفى الخضر وتطحن بمطحنة الخضر أو مطحنة كهربائية.

يعاد الحساء الى نار خفيفة ويترك مدّة ربع ساعة ثم يقدّم ساخناً مع الخبز المحمّص أو المقلي بالزبدة ومع الجبن المطحون.



# بوسطِن ستايْل فيش تشُودِر

*Boston Style Fish Chowder*

حساء السمكَ باللبن واللحم المجفّف والبطاطا. من الاطباق الاميركية الاولى. يقدّم ساخناً الى جانب الخبز المحمص.

عدد الاشخاص: ستة. مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة. مدة الطهو: ساعة.

**المقادير**

- كيلوغرام وربع الكيلوغرام من السمك
- ربع كيلوغرام من شرائح لحم البقر المجفف
- ربع كيلوغرام من البطاطا المقشرة والمقطّعة الى مكعبات صغيرة
- ثماني كؤوس من الماء
- كاس ونصف من اللبن (الحليب)
- ثلاث حبات من البصل
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ضلع من الكرفس
- ورقة من الغار
- قليل من الصعتر
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي

**التحضير**

يسلق راس السمك وحسكه في الماء المملح مع البهار وحبة من البصل والكرفس والصعتر وورق الغار. يترك يغلي مدة ربع ساعة ثم يصفى ويحتفظ بالمرق. يقطّع لحم السمك الى قطع متوسطة الحجم.

تفرم شرائح اللحم المجفّف وتوضع في وعاء مع الزيت النباتي. يفرم ما تبقى من البصل فرماً ناعماً ويضاف الى اللحم في الوعاء. يترك على النار حتى يذبل. ينثر عليه الدقيق ويحرّك. تضاف البطاطا ومرق السمك ويترك الحساء على نار متوسطة مدة ربع ساعة ثم تضاف قطع السمك ويتابع الطهو مدة عشر دقائق. يصب اللبن ويترك حتى يغلي قليلاً. ينثر عليه الملح والبهار بحسب الرغبة ويقدّم ساخناً.

# موليجاتاوني سوب

*Mulligatawny Soup*

من أطباق هاواي الشهيرة، تحضر بطرق عدة بحسب المناطق والذوق.

عدد الاشخاص: خمسة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: ساعة.

**المقادير**

- دجاجة متوسطة الحجم
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- بصلة مفرومة ناعماً
- حبة من الجزر مفرومة
- كاس من الدقيق
- نصف ملعقة صغيرة من الكاري
- ست كؤوس من مرق اللحم أو الدجاج
- عصير نصف ليمونة حامضة
- ربع كيلوغرام من الارز
- حزمة من الاعشاب العطرية (بقدونس، ورق غار، صعتر، كرفس، براصيا)
- ملح وبهار بحسب الرغبة

**التحضير**

يغسل الدجاج وينظف ثم يقطع الى عشرة اقسام، تملّح وتبهّر وينثر عليها الدقيق حتى تُغطى تماماً.

يقلى البصل والجزر وقطع الدجاج بالزبدة حتى يبدأ البصل بالاحمرار. تخفّف النار ويضاف الكاري المخلوط مع ملعقة كبيرة من الدقيق ثم تصب أربع كؤوس من مرق الدجاج وتضاف حزمة الاعشاب العطرية والملح والبهار. يغطّى الوعاء ويترك مدة أربعين دقيقة. يضاف الأرز مع ما تبقى من مرق الدجاج. ترفع حزمة الاعشاب ويتابع الطهو حتى يقارب الارز النضج فيصبّ عصير الليمون.

يقدّم الطبق ساخناً.

# سمول باستريز

*Small Pastries*

فطائر بالنقانق والجبن والزيتون، من المعجنات الاميركية الشهيرة. تقدم الى جانب السلطة.

**عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.**

## المقادير

- نصف كيلوغرام من العجينة المورقة
- ثلاث ملاعق كبيرة من الجبن الأصفر
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزيتون الأسود
- علبة من النقانق
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الخردل
- بيضة مخفوقة
- زبدة للدهن

## التحضير

يهرس الجبن جيداً. تنزع النوى من حبات الزيتون ويطحن ناعماً. تقسم العجينة الى قسمين، يرق كل منهما بالشوبك بسماكة نصف سنتمتر.

يقطّع القسم الأول من العجينة إلى أجزاء متساوية يوزّع عليها الجبن والزيتون المطحون. يقطّع القسم الثاني إلى شرائط طولية بعرض اصبعين تدهن بصلصلة الخردل وتوضع في كل منها قطعة من النقانق وتلفّ العجينة فوقها حتى تغطيها كلها. تدهن الفطائر بالبيض المخفوق، بريشة، وترتب في صينية مدهونة بالزبدة. تخبز في فرن ساخن (٢٥٠ درجة مئوية) حتى يحمرّ سطحها. تقدّم ساخنة.





# اومليت نياجارا

*Omelette Niagara*

طبق مشهٌ من العجة والبصل والفليفلة والطماطم. يؤكل مع صلصة التباسكو كصنف من المقبلات الأميركية.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو ثلث ساعة.

## المقادير

- اربع حبات من البصل مفرومة ناعماً
- فصّ من الثوم مدقوق
- ملح بحسب الحاجة
- أربع ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- حبتان من الفليفلة الخضراء
- حبتان من الفليفلة الحمراء
- حبة من الفليفلة الحمراء الحريفة صغيرة الحجم
- ربع كيلوغرام من الطماطم
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة (بابريكا)
- ملعقة صغيرة من الدقيق
- مكعب من مرق اللحم
- رشة من صلصة الفليفلة الحريفة (تباسكو)
- ثماني بيضات
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحرّيف

## التحضير

يسخّن الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويقلى البصل المفروم والثوم المدقوق حتى يذبلا. تشق حبات الفليفلة الخضراء والحمراء والحريفة وينزع بزرها ثم تقطّع طولياً وتضاف الى المقلاة ويترك الكل مدة خمس دقائق اخرى. تغطّس حبات الطماطم في الماء المغلي بضع دقائق. تقشّر وتقطّع الى قطع صغيرة ثم تضاف الى المقلاة مع البابريكا والدقيق. يترك الكل ثلاث دقائق إضافية مع التقليب المستمر بملعقة خشبية.

يوضع الخليط في وعاء مع مكعب اللحم على نار قوية. تضاف صلصة التباسكو والملح والفلفل الحرّيف ويترك الكل حوالى ثماني دقائق ثم تخفف النار ويقلّب قليلاً كي لا يغلي.

تحضر اقراص العجة بخفق البيض في طبق. تقلى بالزبدة على شكل اقراص في مقلاة عريضة على نار متوسطة.

ترتب العجة في طبق التقديم المسخن سابقاً بوضعه تحت الماء المغلي وتجفيفه. يوضع عليها قليل من الصلصة المحضرة. تتبّع الطريقة نفسها بالنسبة الى باقي قطع العجة.

## ستيرول بيتزا

*Steerol Pizza*

من أصناف البيتزا الاميركية الشهية. تحضر مع الدقيق والخبز والملح واللبن والزيت. تقدم الى جانب البطاطا المقلية.
**الكمية: قطعتان، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.**

**المقادير**

- كاسان من الدقيق
- ملعقتان صغيرتان من فتات الخبز
- ملعقة صغيرة من الملح
- ثلثا كاس من اللبن (الحليب)
- نصف كاس من زيت نباتي

**المواد المضافة الى عجينة البيتزا**

- نصف كاس من جبن «بارميزان» المبشور
- كاس من صلصة الطماطم
- ملعقة كبيرة من البصل المفروم
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الصعتر المجفّف
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
- ربع كيلوغرام من جبن «موتزاريلا» مقطع الى قطع صغيرة

### التحضير

يخلط الدقيق مع فتات الخبز والملح واللبن وربع كأس من زيت نباتي. يحرك الخليط جيداً.

يعجن حتى تتشكّل عجينة متماسكة وطرية.

يقسم العجين إلى قسمين يوضع كل منهما على لوح خشبي مرشوش بالدقيق ويرق على شكل دائرة بقطر ٣٣ سنتمتراً. تمد دائرة العجين في صينية خاصة بالبيتزا. تُرقّ أطراف العجين لتغطي حوافي الصينية وينزع العجين الزائد. تدهن كل دائرة بملعقتين كبيرتين من الزيت، ويرتّب فوقها جبن الموتزاريلا وصلصة الطماطم والبصل المفروم والملح والفلفل ثم جبن بارميزان المبشور. ينثر الصعتر المجفف. تدخل البيتزا إلى فرن حار وتترك فيه مدة ثلث ساعة حتى يسيل الجبن ويحمرّ سطحها ثم تقطّع وتقدّم.

## بامبكين باي

*Pumpkin Pie*

طبق أميركي مميّز. فطيرة بالقرع الشتوي. يؤكل بارداً أو ساخناً.

**عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.**

**المقادير**

- كاسان وثلثا كاس من الدقيق
- كاس من سمن نباتي
- ثماني ملاعق من الماء البارد
- كاسان وثلاثة أرباع من القرع الأصفر المبشور
- ثلاث بيضات
- كاس من السكر
- ملعقة صغيرة ونصف من القرفة
- ثلاثة ارباع ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة
- كاسان وربع من اللبن (الحليب) المكثّف

### التحضير

يخلط الدقيق مع السمن النباتي بأطراف الاصابع. يصبّ الماء تدريجاً ويتابع العجن حتى تتشكل عجينة متماسكة.

يخفق البيض بخفاقة كهربائية. يصبّ اللبن والسكر ثم التوابل ثم القرع الاصفر المبشور.

يمد العجين في قالب دائري الشكل ويوزّع فوقه خليط القرع. ينثر مسحوق القرفة على سطحه.

يدخل القالب إلى فرن حار ويترك فيه مدة نصف ساعة.

# طبق رئيسي

## هامبرجر

*Hamburger*

الطبق الأكثر شعبية في اميركا. قطعة من اللحم مع البصل والبهار. تقدم في قطعة من الخبز الإفرنجي مع سلطة الملفوف والمايونيز والخردل والبطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

### المقادير

- كيلوغرام من اللحم المفروم
- مغلف من مسحوق حساء البصل
- نصف ملعقة صغيرة من البهار
- صلصة الخردل وصلصة المايونيز بحسب الرغبة
- حبة من الطماطم مقطّعة الى شرائح عرضية
- حبة من البصل مقطعة الى شرائح عرضية
- حبة من مخلل الخيار مقطعة الى دوائر
- خبز افرنجي خاص بالهامبرجر

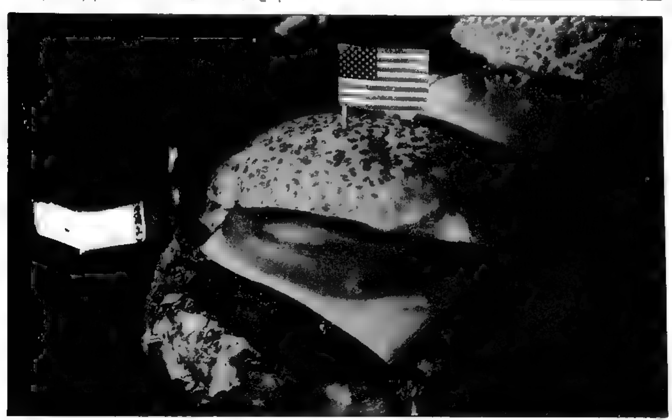
### التحضير

يخلط اللحم المفروم مع مسحوق حساء البصل والبهار حتى يتماسك اللحم ويقطع الى اقراص دائرية متوسطة الحجم تشوى في مقلاة أو فوق مشواة الفرن وتقلّب حتى تحمرّ من الجهتين.

يوضع كل قرص في قطعة من الخبز الافرنجي الخاص بالهامبرجر مدهونة بصلصة المايونيز ويرتّب فوقها قليل من صلصة الخردل وشريحة من الطماطم واخرى من البصل وثالثة من مخلّل الخيار.

يمكن إضافة شرائح الجبن الى الهامبرجر.

تقدّم مع البطاطا المقلية وصلصة الطماطم (كاتشاب)



# هامبرجر بوتيتو تشيز باي

*Hamburger Potato Cheese Pie*

بطاطا مع اللحم والبصل والبيض والجبن واللبن (الحليب).

تقدّم ساخنة الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

## المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من لحم البقر المفروم
- حبة من البصل مفرومة ناعماً
- ربع كاس من مسحوق الخبز المحمص
- كاس وربع من اللبن (الحليب)
- ثلث كاس من الجبن المبشور
- بيضتان
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة (بابريكا)
- مغلف من مسحوق البطاطا المجفّفة

## التحضير

ينقع مسحوق الخبز في قليل من اللبن الساخن ثم يصفّى ويخلط مع اللحم والبصل والبيض والملح والبهار. يوضع الخليط في طبق خاص بالفرن ويدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة خمس وثلاثين دقيقة. تخلط البطاطا المجفّفة مع ما تبقّى من اللبن وتمدّ فوق الخليط. يوزّع على سطحها الجبن ويعاد الطبق الى فرن حار مدة عشر دقائق حتى يسيل الجبن.

ينثر مسحوق الفليفلة الحمراء ويقدّم الطبق ساخناً.

# لامب كاري

*Lamb Curry*

طبق من اللحم بالكاري والفليفلة والكرفس والتفاح. يقدّم مع الأرز المسلوق مزيّناً بالفول أو البيض المسلوق.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

- ربع كاس من الزبدة
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة
- ربع كاس من الفليفلة الخضراء المقطعة
- ربع كاس من الكرفس المقطع
- تفاحة مقشرة ومقطّعة الى شرائح رقيقة
- ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ثلاث كؤوس من الأرز المسلوق
- ربع كاس من الدقيق
- كاسان من مرق الدجاج أو مكعبان من المرق مذوبان في كاسين من الماء المغلي
- كاسان من لحم الغنم المطهو المقطع الى مكعبات متوسطة الحجم
- ثلث كاس من الفول السوداني المفتّت أو صلصة ثمار واعشاب وتوابل (شوتني) أو بيضة مسلوقة

## التحضير

تذوّب الزبدة في وعاء ويضاف اليها البصل والفليفلة الخضراء والكرفس وشرائح التفاح. يقلّب الخليط من وقت الى آخر الى ان يذبل البصل.

يضاف مسحوق الكاري والملح والدقيق مع التحريك المستمرّ على نار خفيفة حتى يسخن الخليط ثم يرفع عن النار ويصبّ فوقه المرق تدريجاً ويغلى مع التحريك مدة دقيقة.

يضاف اللحم الى الوعاء ويترك يغلي مدة عشر دقائق مع التحريك من وقت الى آخر.

يرتب الأرز المسلوق في طبق التقديم. يوزّع عليه خليط اللحم ويزيّن بالفول.



# تي بون ستيك

*T. Bone Steak*

شرائح من اللحم على شكل T. طبق اميركي مميّز. يقدّم مع الطماطم وحبات الذرة والفطر ومزيناً بالبقدونس.

عدد الأشخاص: اربعة. مدة التحضير: عشر دقائق. مدة الطهو: ربع ساعة.

## المقادير

- شريحتان من اللحم مع العظم على شكل T تزن الواحدة نصف كيلوغرام
- خمس ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- ملح وبهار مطحون بحسب الرغبة
- نصف كيلوغرام من الفطر المعلب
- بصلة مفرومة ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ثماني حبات من الطماطم صغيرة الحجم ومقشرة
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- فصان من الثوم
- كاس من حبات الذرة المعلبة

## التحضير

يسخن الزيت في مقلاة عريضة ومسطحة وتحمّر فيه شرائح اللحم مدة خمس دقائق لكل جهة، على نار قوية.

تملّح الشرائح وتبهّر وترتّب في صينية الفرن. تدخل الى فرن متوسط الحرارة وتترك فيه مدة ربع ساعة مع قلبها مرة واحدة.

يطفأ الفرن وتترك شرائح اللحم فيه مدة عشر دقائق. يصفى الفطر ويقطع طولياً الى شرائح رقيقة.

يقلى البصل بملعقة من الزبدة حتى يذبل ويضاف الفطر. يملح ويبهّر ويترك مدة عشر دقائق على نار خفيفة في وعاء.

توضع الطماطم مع السمن النباتي في وعاء وتترك على نار خفيفة مدة خمس دقائق.

يحمّر الثوم المقطّع بالزبدة المتبقية وتضاف اليه حبات الذرة ويقلّب الكل مدة ثلاث دقائق.

ترتّب «ت بون ستيك» في طبق وتقدّم مع الطماطم وحبات الذرة والفطر ومزيّنة بالبقدونس.

# ماستردروست

*Mustard Roast*

طبق أميركي لذيذ الطعم. قطعة من اللحم متبّلة بصلصة الخردل. تقدّم ساخنة مع الخُضَر المسلوقة.

عدد الأشخاص: سبعة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ثلاث ساعات.

## المقادير

- قطعة من اللحم تزن كيلوغرامين ونصف الكيلوغرام
- ثلث كأس من صلصة الخردل
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
- فصان من الثوم مدقوقان
- ملعقة كبيرة من السكر
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من البهار
- أربع حبات من البصل مفرومة ناعماً
- ربع كأس من زيت نباتي

## التحضير

يخلط الخردل مع عصير الليمون والثوم المدقوق والسكر والبهار والملح.

تفرك قطعة اللحم بخليط الخردل من جهاتها كافة. تغطى وتحفظ في الثلاجة مدة عشر ساعات.

يقلى البصل بالزيت حتى يذبل ويوضع فوق قطعة اللحم. تدخل الى فرن متوسط الحرارة وتترك فيه ثلاث ساعات حتى تنضج. تقدّم ساخنة مع الذرة والخُضَر المسلوقة.



## بيف آند نودلز ستروجانوف

*Beef And Noodles Stroganoff*

معكرونة مع اللحم والفطر والكريما، من المعجنات الاميركية الشهية. تقدّم مزينة بالفلفل الاحمر والبقدونس.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

### المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من لحم البقر المفروم
- ربع كيلوغرام من المعكرونة
- ربع كيلوغرام من الفطر المقطّع الى شرائح
- نصف كاس من الكريما الحامضة (الحاذة)
- ملعقة كبيرة ونصف من الزبدة
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة (بابريكا)
- بصلة كبيرة الحجم مفرومة
- فصان من الثوم مقطعان الى شرائح رقيقة
- كاس من الماء الساخن
- عصير ليمونة حامضة
- مكعبان من مرق اللحم
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- كاس من عصير العنب الأحمر

### التحضير

تذوّب الزبدة في مقلاة يضاف اليها اللحم والبصل والثوم والفطر. يقلى الخليط الى أن يتغير لونه. يفتّت اللحم المفروم بشوكة. يذوّب مكعبا المرق في الماء الساخن ويضاف الى المقلاة مع عصير الليمون وعصير العنب. ينثر الملح والبهار. تغطّى المقلاة ويتابع الطهو مدة عشر دقائق.

تسلق المعكرونة في الماء المملّح المغلي مدة عشر دقائق ثم تصفّى وتضاف الى الخليط. تغطّى المقلاة وتترك على نار خفيفة مدة ربع ساعة حتى تنضج المعكرونة. تصبّ الكريما وتترك على النار مدة خمس دقائق. ينثر مسحوق الفليفلة الحلوة والبقدونس المفروم على سطح الطبق. يقدّم ساخناً.

## بوت روست ميت لوف

*Pot Roast Meat Loaf*

خبز باللحم والبيض والبصل. يحضّر مع الخضر. يقدّم ساخناً ومكسوّاً بالصلصة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعة وربع.

### المقادير

- كيلوغرام من لحم البقر المفروم
- ملعقة كبيرة ونصف من سمن نباتي
- بيضتان
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة ناعماً
- أربع حبات صغيرة من البصل
- ربع كاس من مسحوق الخبز المحمّص
- مكعّب من مرق الدجاج
- ربع كيلوغرام من الجزر المقشر والمقطّع الى قطع صغيرة
- كاسان من اللوبياء (الفاصولياء الخضراء)
- ثلاث حبات من البطاطا مقشرة
- ملح وبهار بحسب الرغبة

### التحضير

ينقع مسحوق الخبز في قليل من الماء ثم يصفى ويخلط مع اللحم والسمن والبصل المفروم والبيض ومكعب الدجاج والبهار والملح حتى يتجانس الكل.

يصبّ قليل من الماء في وعاء. يرتب خليط الخبز فوق شبك معدني ويوضع في قعر الوعاء. يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة مدة ثلاثة أرباع الساعة. يضاف الجزر وحبات البصل واللوبياء والبطاطا والملح والبهار ويتابع الطهو مدة نصف ساعة حتى تطرى الخضر وتنضج.

يرتب خليط الخبز في طبق التقديم وتوزّع حوله الخضر. يغطى بالصلصة ويقدّم.



# تيكسان

*Texan*

من الأطباق الشهيرة في تكساس. شرائح اللحم مع الصلصة الحرّة. تقدّم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: اربعة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: ساعة.

## المقادير

- حبة من الفليفلة الحمراء
- حبة من الفليفلة الخضراء
- حبتان من البصل مفرومتان ناعماً
- ملعقة كبيرة ونصف من سمن نباتي
- نصف كاس من الجبن الأصفر المقطّع ناعماً
- نصف كاس من الزيتون
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- نصف كاس من الكعك المدقوق
- أربع شرائح من اللحم يزن كل منها ١٥٠ غراماً
- كاس من الماء
- كاس من مخلل الفليفلة

## التحضير

تقسم حبات الفليفلة، يزال بزرها وتقطع الى قطع صغيرة.

يقلى البصل والفليفلة بالسمن حتى يذبلا مع التقليب من حين الى آخر بشوكة.

تفرم حبات الزيتون ناعماً.

يخلط الزيتون مع البصل والفليفلة والجبن المقطّع والملح والبهار وصلصة الطماطم والكعك المدقوق.

يزال الدهن عن أطراف شرائح اللحم وتطرق كل شريحة حتى يستوي سطحها. يصب قليل من صلصة الفليفلة في وسط كل شريحة، تلفّ حول بعضها على شكل اسطوانة وتثبّت بعود خشبي صغير (مسواك). ترتب في طبق الفرن ويصب الماء فوق الصلصة المتبقية ويوزّع الكل فوق شرائح اللحم وعلى الجوانب. يُدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة ويترك فيه مدة ساعة. يرفع عن النار ويضاف اليه مخلّل الفليفلة المقطّع.

يقدّم ساخناً.

## هواي تشيكن

*Hawaii Chiken*

من أطباق الفرن الاميركية الشهية. دجاج محمّر. يوزّع حوله الدراق والأناناس ويصب عليه اللوز وجوز الهند. يقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

**المقادير**

- دجاجة كبيرة الحجم
- سبع ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- ثلاث حبات من الموز
- عصير ليمونة حامضة
- خمس حبات من الدراق المعلب
- خمس حبات من الأناناس المعلب
- خمس حبات من الكرز المعلب
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- نصف كاس من اللوز المقشر
- ثلث كاس من جوز الهند المبشور
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء (بابريكا)

**التحضير**

تغسل الدجاجة وتنظّف، تملّح وتبهّر ثم تنثر عليها الفليفلة الحمراء. يسخن الزيت وتحمّر فيه الدجاجة مدة خمس دقائق. ترتب في طبق خاص وتدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة أربعين دقيقة مع سقيها من وقت الى آخر بمرقها.

يقشّر الموز ويقطّع الى شرائح عرضية وينقع في عصير الليمون حتى لا يسودّ لدى تعرضه للهواء.

يصفى الأناناس والدراق وحبات الكرز من ماء الحفظ.

تذوّب الزبدة قبل رفع الدجاجة من الفرن بدقائق ويقلى فيها الموز مدة خمس دقائق مع تقليبه، يرفع ويحفظ في مكان دافىء. تقلب في الزبدة نفسها الفاكهة المصفاه مدة ثلاث دقائق ثم ترفع ويوضع اللوز ويقلى حتى يصير لونه ذهبياً. ترتب الدجاجة في طبق التقديم ويوزّع حولها الدراق والأناناس وحبات الكرز.

يخلط اللوز المحمّر بجوز الهند ويصبّ على الدجاجة والفاكهة. تقدّم ساخنة.

## ليمون آند جارليك فيلد

*Lemon And Garlic*

صدور دجاج محشوة بالثوم والزبدة والبقدونس والليمون.

تقدم مقلية الى جانب الارز والخيار المقلي بالزبدة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

**المقادير**

- اربع قطع من صدور الدجاج
- سبع ملاعق كبيرة من الزبدة
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- عصير ليمونة حامضة
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- بيضة مخفوقة
- ربع كاس من الكعك المدقوق
- زيت نباتي للقلي

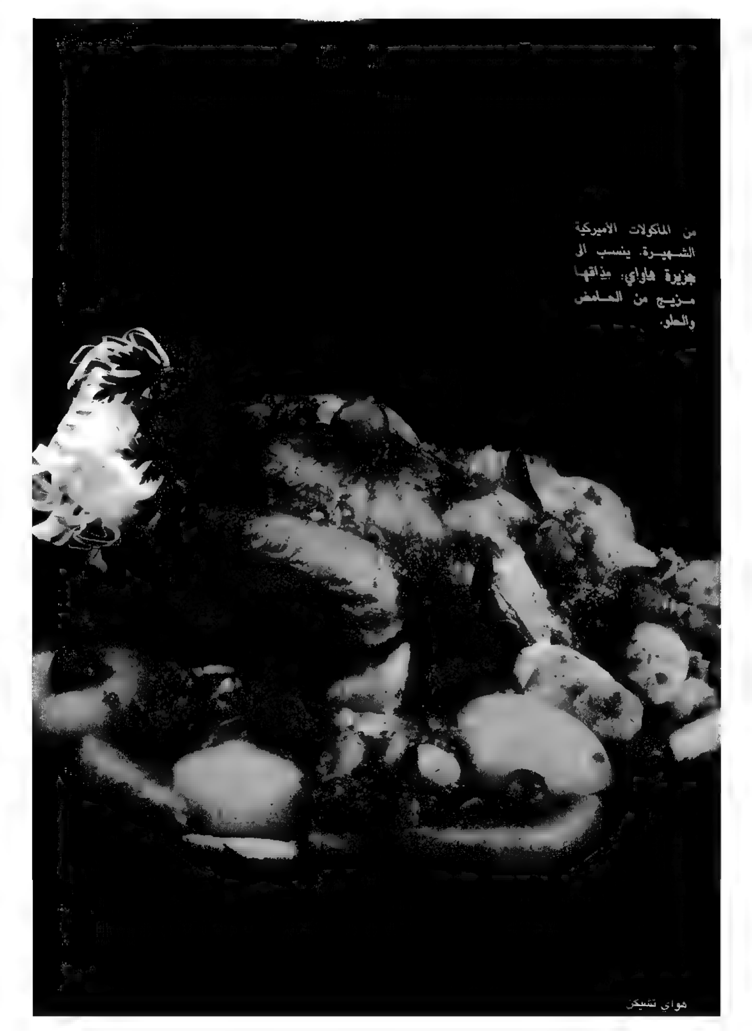
**التحضير**

تجرّد الصدور من العظام وتدقّ جيداً وتتبّل بقليل من الملح والفلفل. يخلط نصف كمية الزبدة مع الثوم وعصير الليمون والبقدونس والملح والفلفل. يوزّع خليط الزبدة على صدور الدجاج. تطوى اطرافها الى الداخل وتُلفّ جيداً ثم تثبت بمسواك (عود خشبي صغير).

تفرك الصدور بالدقيق وتغطس بالبيض المخفوق ثم بالكعك المدقوق. تقلى بالزيت الساخن حتى يحمرّ لونها وتنضج.

تقدّم الى جانب الأرز والخيار المقلي بالزبدة.

(يقشّر الخيار، ينزع بزره ويقلّب بضع دقائق مع ما تبقى من الزبدة).



من المأكولات الأميركية الشهيرة. ينسب الى جزيرة هاواي، مذاقها مزيج من الحامض والحلو.

هواي تشيكن

# فرايد تشيكن

*Fried Chiken*

طبق اميركي شعبي سهل التحضير. يقدّم مع البطاطا المقلية والسلطة المتوعة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

- دجاجتان صغيرتان
- كاس من زيت نباتي
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- حبتان من الليمون الحامض
- كاس من الدقيق
- كاس من الكعك المدقوق
- ثلاث بيضات
- خمسة ضلوع من البقدونس مفرومة ناعماً

## التحضير

يغسل الدجاج وينظف، تقطّع كل دجاجة الى أربع قطع، تجفّف جيداً. تمزج أربع ملاعق كبيرة من الزيت مع عصير ليمونة ونصف والبقدونس المفروم والملح.

تنقع قطع الدجاج بالمزيج مدة ساعتين مع تقليبها مرتين في اثناء النقع. ترفع من المزيج، تصفّى وتغطس بالدقيق ثم بالبيض المخفوق واخيراً بالكعك المدقوق.

يسخّن الزيت المتبقي وتقلى فيه قطع الدجاج حتى تحمرّ من الجهتين. تترك على نار خفيفة مدة ربع ساعة. تجفّف على ورق نشاف وتقدّم ساخنة الى جانب السلطة والبطاطا المسلوقة ويمكن تزيينها بالبقدونس المفروم والليمون المقطّع.



# بيكِد تشيكن آند كورن

*Baked Chiken And Corn*

من الاطباق التي يتميّز بها المطبخ الأميركي. دجاج بصلصة الكريما واللبن والبيض والدقيق. يقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ساعة

**المقادير**

| | |
|---|---|
| دجاجتان صغيرتان | بيضتان |
| كاسان ونصف من حبات الذرة | ملعقة كبيرة من الدقيق |
| ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي | رشة من مسحوق جوز الطيب |
| كاس من الكريما (القشدة الطازجة) | كعك مطحون بحسب الحاجة |
| كاس من اللبن (الحليب) | ملح وبهار بحسب الرغبة |

**التحضير**

ينظف الدجاج وتقطع كل دجاجة الى ست قطع.

تقلى بالسمن النباتي حتى تحمر من جهاتها كافة ثم تملح وتبهر. ترتب في طبق الفرن المدهون بالسمن وتضاف اليها حبات الذرة.

يضاف الدقيق واللبن الى السمن المتبقي من قلي الدجاج، يقلب المزيج وتضاف اليه الكريما ويوضع على نار متوسطة مع التحريك المستمر حتى يتحول الى صلصة ثخينة. ترفع عن النار وينثر عليها مسحوق جوز الطيب والملح والبهار ويضاف إليها صفار البيض وأخيراً بياض البيض المخفوق.

تصب الصلصة فوق قطع الدجاج المحمّرة.

يوزع الكعك، يدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة ويترك فيه مدة ثلاثة ارباع الساعة.

يقدّم ساخناً.

# هازن كوكا

*Hazn Cooka*

طبق من لحم الارنب مع البطاطا المهروسة والصلصة البيضاء.

من الاصناف الاميركية المشهية. يقدّم الى جانب السلطة.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان ونصف.

**المقادير**

| | |
|---|---|
| ارنب يزن كيلوغراماً وربع الكيلوغرام | ملعقة كبيرة من الدقيق |
| ملعقة كبيرة ونصف من الزبدة | ملح وبهار بحسب الرغبة |

**مقادير الحشو**

| | |
|---|---|
| ربع كيلوغرام من البطاطا مقشر | ملح وبهار بحسب الرغبة |
| بيضة مخفوقة | نصف ضلع من الكرفس مقطّع الى شرائح صغيرة |
| بصلة مفرومة ناعماً | ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم |
| ملعقة كبيرة من الزبدة | |
| ربع كيلوغرام من الخبز البائت (قشر الخبز الافرنجي) | |

**التحضير**

ينظف الارنب بقطعة قماش مبلّلة. يوضع في وعاء كبير ويغمر بالماء. ينثر عليه الملح والبهار. يغطّى الوعاء ويترك على النار مدة تراوح بين ساعة ونصف، وساعتين، حتى ينضج. يرفع الارنب من الوعاء وينزع عظمه. يقطّع اللحم الى قطع صغيرة تترك جانباً.

تذوّب ملعقة كبيرة ونصف من الزبدة على النار. يضاف اليها الدقيق ويحرك جيداً ثم يصب مقدار كأس من مرق الارنب مع التحريك حتى تثخن الصلصة.

يحضر الحشو كالآتي: تسلق البطاطا ثم تهرس. ينقع الخبز قليلاً في الماء ويهرس جيداً ويصفى.

تخلط البطاطا الساخنة مع البيضة المخفوقة. يضاف الخبز والزبدة والبصل المفروم والبقدونس والكرفس والملح والبهار ويخلط الكل جيداً.

يدهن قالب بالزبدة. ترتّب فيه طبقة من الحشو وتغطى بطبقة من اللحم. توزّع عليه الصلصة ثم ترتب طبقة اخرى من الحشو ثم اللحم والصلصة إلى أن تنتهي المقادير.

يدخل القالب الى فرن حار مدة نصف ساعة ثم يقدّم ساخناً.



## تشيكن ويذ كورن فليكس

*Chiken With Corn Flakes*

قطع من الدجاج المشوي مع الكورن فليكس. طبق أميركي مميّز يؤكل الى جانب البطاطا المقلية والسلطة

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير ربع ساعة، مدة الطهو ساعة

### المقادير

- أربع كؤوس من الكورن فليكس المطحون خشناً
- ملعقة صغيرة ونصف من مسحوق الفليفلة الحمراء
- نصف ملعقة صغيرة من البصل المبشور
- نصف ملعقة صغيرة من الثوم المدقوق
- ستة من أفخاذ الدجاج
- ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة المايونيز
- ملح وبهار بحسب الرغبة

### التحضير

يخلط الكورن فليكس مع الفليفلة الحمراء والثوم والبصل والملح والبهار. تغسل أفخاذ الدجاج وتصفّى ثم تدهن بصلصة المايونيز وتغطّى كلياً بخليط الكورن فليكس.

ترتب في صينية وتدخل الى فرن حار وتترك فيه مدة ساعة حتى تنضج وتحمرّ.

الذرة من اكثر المحاصيل الزراعية استهلاكاً في العالم. يصنع من أحد انواعها الدقيق والنشاء بطحن الحبة مع قشرتها. يُستعمل الدقيق في صناعة بعض المستحضرات الغذائية في فطور عدد كبير من الناس.

# هيك ويذ توميتو

*Hake With Tomato*

سمك مشوي بالفرن ومتبّل بالثوم والليمون الحامض، يقدم ساخناً.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة

## المقادير

- كيلوغرامان من السمك المنظف
- كيلوغرام من الطماطم المقطّعة والخالية من البزر
- بصلتان كبيرتان مفرومتان فرماً ناعماً
- خمسة فصوص من الثوم مدقوقة
- حبة من الفليفلة الخضراء مقطّعة
- كاس من الماء
- عصيرليمونتين حامضتين
- نصف كاس من زيت الزيتون
- كاسان من عصير الطماطم
- ملعقة كبيرة من الكاري
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

## التحضير

ينظّف السمك جيداً ويتبّل بالملح والفلفل. يقلى البصل بالزيت حتى يذبل. تضاف إليه الفليفلة والطماطم ويقلب الكلّ مدّة عشر دقائق على نار خفيفة.

تحضّر الصلصة بمزج التوابل وعصير الليمون وعصير الطماطم والماء والملح وتوضع في وعاء مغطّى على نار خفيفة مدة نصف ساعة.

يرتب السمك المتبل في طبق خاص بالفرن ويحشى بخليط البقدونس المفروم والثوم المدقوق.

يسكب مزيج البصل والكاري والطماطم فوق السمك ويغطى بورق المينيوم ويدخل الى فرن حار.

للتأكد من نضج السمك يوخز بطرف سكين حادة ويجب ان يكون هشاً طرياً. يقدّم ساخناً.





## نيو اورلينز شريمبس

*New Orleans Shrimps*

قريدس مع خليط البصل والثوم وصلصة الكاتشاب والخردل ومسحوق الفليفلة الحمراء. طبق بحري أميركي لذيذ الطعم ومشهٍ. يقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

### المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من القريدس الكبير الحجم
- حبة من الفليفلة الحمراء .
- ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم (كاتشاب)
- ملعقة كبيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء (بابريكا)
- حبتان من البصل
- ثلاثة فصوص من الثوم
- نصف كاس من زيت نباتي
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من صلصة الخردل
- عشرة ضلوع من البقدونس

### التحضير

ينظف القريدس ويسلق في الماء مدة دقيقتين ثم يقشر ويرتب في طبق الفرن. تقطّع حبة الفليفلة، ينزع بزرها وتخلط مع البصل والثوم والبقدونس في خلاط كهربائي حتى يتشكل خليط لزج يضاف اليه الكاتشاب والملح والبهار والخردل ويخلط الكل حتى يتجانس. تنثر الفليفلة الحمراء على القريدس، يصبّ الزيت ثم خليط الخضر.

يغطى الطبق بورق الميليوم ثم يدخل الى فرن خفيف الحرارة ويترك فيه مدة ربع ساعة.

يقدّم ساخناً.

* الكاتشاب صلصة مؤلفة من الطماطم والفليفلة الحمراء والبصل والجزر والكرفس والثوم وورق الغار وكبش القرنفل والقرفة والخردل والخل والزيت. تقدّم مع البطاطا المقلية والسمك واللحوم المشوية.

## تروت ويذ بوتيتو

*Trout With Potato*

طبق من سمك التروت مع البطاطا. يقدّم مع الصلصة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

### المقادير

- سمكة تزن كيلوغراماً
- عصير ثلاث ليمونات حامضة
- حبة من الجزر
- ضلع من الكرفس
- نصف ليمونة حامضة
- بصلة
- كيلوغرام من البطاطا مسلوق
- فص من الثوم مدقوق
- ربع كاس من الزيت
- كاس من الخل الأبيض
- ربع ملعقة صغيرة من الفليفلة المطحونة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم فرماً ناعماً
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
- بضع حبات من البهار الأبيض
- صفار بيضتين
- ملعقتان كبيرتان من الجبن المطحون
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق

### التحضير

تنظف السمكة جيداً وتوضع في وعاء خاص بالسمك. يضاف اليها كاس من الخل وحبات البهار والجزرة المقطعة والثوم والكرفس والبصلة والبقدونس والزيت ونصف ليمونة مقطعة والفليفلة المطحونة والفلفل والملح ويغمر الكل بالماء. تطهى السمكة على نار خفيفة مدّة نصف ساعة، وتترك حتى تبرد في الوعاء ثم توضع في طبق التقديم. يتابع غلي الصلصة حتى تثخن ويتبخر معظم كميتها. يقلب الدقيق بالزبدة مدّة خمس دقائق على نار خفيفة، ثم يضاف اليه عصير الليمون ويصب المزيج فوق الصلصة ويقلّب حتى تتجانس الصلصة.

يضاف اليها صفار البيض والجبن المطحون ويقلّب مدة خمس دقائق. ترتّب البطاطا المسلوقة حول السمكة وتصبّ الصلصة المحضرة فوقها وتقدّم ساخنة.

## ماسترد ويذ بريم

*Mustard With Breem*

طبق من فيليه السمك المشوي مع صلصة الخردل.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاثة أرباع الساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

### المقادير

- سمكة كبيرة منزوع حسكها
- أربع ملاعق كبيرة من الخردل
- خمس ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم (كاتشاب)
- ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة المايونيز
- بصلة صغيرة مبشورة
- نصف كاس من زيت نباتي
- عصير ليمونة حامضة
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل
- رشة من جوز الطيب وأخرى من القرفة

### التحضير

تنظّف السمكة بإزالة حراشفها واحشائها. تغسل ثم تُصفّى. يخلط الخردل مع صلصة الطماطم والمايونيز والبصلة المبشورة وعصير الليمون والملح والفلفل والزيت وجوز الطيب والقرفة خلطاً جيداً.

تدهن صينية خاصة بالفرن بالزيت وترتب السمكة فيها ثم تدهن بصلصة الخردل والمايونيز من الداخل والخارج.

تدخل الى فرن ساخن بعد تغطيتها بورق المينيوم وتترك مدّة عشرين دقيقة ويزال ورق الألمينيوم ثم ينثر البقدونس المفروم على السطح.

تعاد الى الفرن مدّة تراوح بين خمس وعشر دقائق، تقدّم مباشرة مع الصلصة المتبقية.





ماسترد ويذ بريم

## رايس ويذ توميتو آند شريمبس

*Rice With Tomato And Shrimps*

طبق من القريدس مع الارز والكرفس والفليفلة، من الاطباق الاميركية المشهّية. يقدّم مزيناً بالبقدونس وشرائح الليمون الحامض.

**عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.**

**المقادير**

- نصف كيلوغرام من القريدس (الجمبري)
- كاس من الأرز الطويل
- كاس من مرق الدجاج
- ثلاث حبات من البصل
- فصان من الثوم
- ثلاثة ضلوع كرفس
- حبة فليفلة حمراء
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- نصف كيلوغرام من الطماطم مفروم
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحرّيفة
- نصف ملعقة صغيرة من الصعتر المجفّف
- ملح وفلفل اسود

### التحضير

يقشّر البصل ويفرم ناعماً. تفرم الفليفلة والكرفس. يسخن الزيت في وعاء كبير. يقلى فيه البصل ويحمرّ قليلاً. يضاف الثوم المدقوق ويقلى مدة دقيقة ثم تضاف الطماطم وصلصة الطماطم ومسحوق الفليفلة ثم الصعتر والملح والفلفل الأسود.

يصب الأرز ومرق الدجاج ويترك حتى يغلي. يغطى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج الأرز.

يسلق القريدس ويقشر ثم يضاف الى الأرز. يترك على النار مدة دقيقتين. يرفع الخليط ويصبّ في طبق التقديم. يزيّن بالبقدونس المفروم ويقدّم.

## بريزد سيرلوين تيبز أوفر رايس

*Braised Sirloin Tips Over Rice*

طبق من اللحم بصلصة الصويا والثوم والبصل. يقدّم مع الأرز المسلوق.

**عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ساعة وثلث.**

**المقادير**

- كيلوغرام من لحم فخذ البقر المقطّع الى مكعبات صغيرة
- كاس من مرق لحم البقر
- ملعقتان كبيرتان من الخل
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الصويا
- فص من الثوم مدقوق
- ربع ملعقة صغيرة من البصل المبشور
- ملعقتان كبيرتان من دقيق الذرة
- ربع كاس من الماء
- اربع كؤوس من الأرز المسلوق
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة

### التحضير

تذوّب الزبدة في مقلاة كبيرة ويقلى فيها اللحم حتى يحمرّ من جوانبه كافة. يضاف اليه المرق وصلصة الصويا والثوم والبصل والخل مع التحريك. يترك الخليط حتى يغلي ثم تخفّف النار. يغطّى الوعاء ويتابع الطهو مدة ساعة الى ان يطرى اللحم.

يمزج الدقيق بالماء ويضاف تدريجاً الى خليط اللحم مع التحريك المستمرّ حتى يثخن الخليط ويغلي. يحرّك مدة دقيقة ثم يرفع ويصبّ فوق الأرز المسلوق ويُقدّم.



قريدس مع الارز

# حلويـات

## آبل كيك

*Apple Cake*

من الحلويات الأميركية، تورتة بـالتفاح، تؤكـل الى جانب الشاي.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعـة، مدة الطهو: ساعة.

**المقادير**

- كاسان ونصف من الدقيق
- كاسان من السكر
- كاس ونصف من التفاح المبشور والمسلوق
- نصف كاس من الماء
- ملعقة صغيرة ونصف من بيكربونات الصودا
- ملعقة صغيرة من خميرة الباكينغ باودر
- ثلاثة ارباع ملعقة صغيرة من القرفة
- نصف ملعقة صغيرة من القرنفل
- نصف ملعقة صغيرة من البهارات المنوّعة
- نصف كاس من سمن نباتي
- بيضتان
- كاس من الزبيب
- نصف كاس من الجوز المبشور
- ملعقة [illegible]

**التحضير**

يدهن قالب للحلوى بالزبدة وينثر عليه الدقيق بحيث يغطيه تماماً.

يخفق السمن النباتي جيداً ويضاف اليه السكر. يتابع الخفق مع اضافة البيض ثم البهارات والقرفة والقرنفل والماء ثم التفاح المسلوق والدقيق والجوز والزبيب بالتدريج واخيراً بيكربونات الصودا والباكينغ باودر.

يصبّ الخليط في القالب ويدخل الى فرن متوسط الحرارة (٣٥٠ درجة مئوية) [illegible] ساعة. يرفع ويترك حتى يبرد ثم

تورتة بالليمون. [illegible]

تقدّم في الصباح [illegible]

عدد الأشخاص: [illegible]

مدة الطهو: ساعة و[illegible]

**المقادير**

- خمس ملاعق كبيرة من الزبدة
- ثلاثة ارباع كاس من السكر
- اربع بيضات
- كاسان ونصف من الدقيق
- مغلف من الخميرة
- رشة من الملح
- [illegible] مربى
- ملعقة كبير[illegible] نباتي
- ملعقة صغيرة من الفانيليا

[illegible] تصير هشة.

[illegible] بملعقة حتى

[illegible] الخميرة والفانيليا

[illegible] الى خليط البيض

[illegible] الدقيق ثم قليل من اللبن).

[illegible] ويقلّب. يخفق بياض البيض

[illegible] فوق خليط البيض والدقيق ويقلّب

[illegible] الى اسفل.

يصبّ الخليط في قالب مستدير مدهون بالسمن بقطر اربعة وعشرين سنتمتراً. يدخل الى فرن خفيف الحرارة ويترك فيه مدة ساعة وربع. يرفع من الفرن ويترك حتى يبرد ثم يقطّع الى شرائح ويقدّم.

# ابريكوت تشيز كيك

*Apricot Cheese Cake*

أشهر الحلويات الأميركية، معروفة في عدة بلدان. تحوي الجبن والبسكويت. تقدم مزيّنة بالكريما ومربى المشمش. تؤكل مع الشاي.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: أربعون دقيقة، مدة التبريد: خمس ساعات.

## المقادير

### مقادير العجينة

- ثلاث كؤوس ونصف من البسكويت المطحون
- ملعقتان كبيرتان من السكر
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة
- ربع كاس من الزبدة السائلة

### مقادير الحشو

- علبة ونصف من جبنة «فيلادلفيا»
- ست ملاعق صغيرة من بودرة الجيلاتين
- ملعقة صغيرة من الفانيليا
- ملعقتان صغيرتان من قشر الليمون المبشور
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
- علبة كبيرة من المشمش المعلب (الخشاف)
- كاس من السكر
- ربع كاس من اللبن (الحليب)
- ربع كاس من الكريما المكثّفة
- كاسان وربع من اللبن الزبادي المكثّف
- بيضتان

### مقادير التزيين

- نصف كاس من الكريما
- كاس من مربى المشمش



## التحضير

يحمى الفرن الى ١٧٥ درجة مئوية. يدهن قالب قطره ٢٢ سم متحرك القعر بالزبدة. يخلط السكر مع فتات البسكويت والقرفة. تضاف الزبدة ويُقلّب الخليط حتى يتجانس جيداً. يُرصّ البسكويت في قعر القالب ويُخبز مدة عشر دقائق. يوضع جانباً حتى يبرد. يحضر الحشو بسكب ربع كاس من الماء في وعاء تنثر فوقه بودرة الجيلاتين ويحرك. يوضع صفار البيض واللبن والسكر في وعاء، يحرّك فوق نار خفيفة جداً حتى يذوب السكر ويّجمد المزيج قليلاً. يضاف الجيلاتين المذوّب ويحرك حتى يتجانس المزيج، ثم يترك ليبرد. تُخفق جبنة فيلادلفيا الدسمة بملعقة خشبية حتى تصير طرية، ويضاف اليها عصير الليمون والفانيليا وبشر الليمون وتقلب مرة أخرى. يضاف الى الجبنة مزيج الجيلاتين تدريجاً مع التحريك المستمر. يضاف اللبن الزبادي والكريما المخفوقة وبياض البيض المخفوق جيداً. يخفق الكل بملعقة. ترتب انصاف حبات المشمش المصفّاة فوق البسكويت ويصبّ فوقها مزيج الجبن والكريما ويسوّى سطحها. تحفظ في الثلاجة مدة خمس ساعات قبل التقديم.

يزين السطح بمربى المشمش والكريما المخفوقة مع السكر.



## هوليداي اون آيس

*Holiday On Ice*

بوظة مع الموز والبرتقال والفراولة وعصير التوت. من الاصناف الاميركية المنعشة في ايام الصيف الحارة. تزيّن الكؤوس بالكريما المحضرة ولبّ الجوز.

عدد الاشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة.

### المقادير

- نصف كيلوغرام من الفراولة
- كاسان من القشدة (كريم شانتيي)
- مغلف من خليط السكر والفانيليا
- حبتان من الموز
- ثلاث ملاعق صغيرة من عصير الليمون الحامض
- حبتان من البرتقال
- اربع ملاعق كبيرة من السكر
- ثلاثة ارباع كاس من عصير التوت
- نصف كيلوغرام من بوظة الفانيليا
- خمس حبات من لبّ الجوز

### التحضير

تخفق الكريما مع خليط السكر والفانيليا حتى تتحوّل الى كريما جامدة. توضع في كيس خاص بتزيين الحلويات وتدخل الى الثلاجة الى حين استعمالها.

تقشّر حبات الموز وتقطّع الى شرائح عرضية. يصبّ عليها عصير الليمون حتى لا تسودّ لدى تعرضها للهواء. يقشر البرتقال مع لبّه ويقسّم الى قطع صغيرة ثم يضاف مع الموز الى الفراولة المنظّفة والسكر وعصير التوت. يغطّى الوعاء ويترك مدة ربع ساعة.

توضع ملعقة من الفاكهة المنوّعة في كاس ثم ملعقة من البوظة. توضع ملعقة ثانية من الفاكهة واخيراً ملعقة من البوظة.

يزين الكاس بالكريما المحضرة ولبّ حبّ الجوز. تكرر العملية بترتيب باقي الكؤوس.

## شورت كيكس

*Short Cakes*

بسكويت أميركي شهير. لذيذ الطعم وسهل التحضير. يقدم مع الشراب او مع الشاي.

عدد الاشخاص: عشرة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ربع ساعة.

### المقادير

- كاس من السكر
- كاس من الزبدة
- رشة من الملح
- ثلاث كؤوس وربع من الدقيق
- بيضتان
- ملعقة صغيرة من الخميرة الجافة
- دقيق لرش المسطح
- زبدة للدهن

### التحضير

تترك الزبدة حتى تطرى ثم تخفق مع السكر والملح حتى تتحوّل الى مزيج رخو. تضاف اليه البيضتان بالتدريج مع الإستمرار في الخفق. ينخل الدقيق مع الخميرة ويضاف الى مزيج الزبدة ثم يقلب الكل بأطراف الأصابع.

يمد العجين رقيقاً على مسطح مرشوش بالدقيق ويقطّع الى دوائر بقطر خمسة سنتمترات، بفوهة كاس أو بقاطع ذي حواف منقوشة. تدهن صينية الفرن بالزبدة، ترتب فيها أقراص العجين وتدخل الى فرن ساخن مدة ربع ساعة.

تترك حتى تبرد فوق مشبك معدني.

# بان كيك

*Pancakes*

طبق حلوى. يقدّم في وجبة الفطور مع القطر او مع السكر المحروق.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ربع ساعة.

## المقادير

- كاسان ونصف من الدقيق
- كاسان من اللبن (الحليب)
- ملعقتان كبيرتان من السكر
- بيضتان
- ست ملاعق صغيرة من الباكينغ باودر
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة

## التحضير

يخلط الدقيق مع اللبن والبيض والسكر والباكينغ باودر والزبدة حتى تتشكل عجينة ليِّنة. تسخَّن مقلاة صغيرة على نار متوسطة. يؤخذ قليل من العجين المحضَّر بفنجان قهوة ويصبّ في المقلاة ويحرّك حتى يتخذ شكل قرص. يترك حتى يحمرّ قليلاً من الجهة السفلى ثم يقلب ويحمرّ على الجهة الاخرى (يجب ان يكون القرص رقيقاً).

تربّب الاقراص فوق بعضها ويوضع بينها قطعة من الزبدة.

تقدّم مع القطر او مع السكر المحروق.



## بيكان بَاي

*Pecan Pie*

«تارت» محضّر من البيكان وهو نوع شبيه بالجوز، حبّه طويل.

**عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.**

### المقادير

- كاسان وثلثا كاس من الدقيق
- كاس من سمن نباتي
- ثماني ملاعق كبيرة من الماء البارد
- ثلاث بيضات
- ثلثا كاس من السكر
- ثلث كاس من الزبدة
- كاس ونصف من الجوز (بيكان)
- كاس من القطر المحضر من السكر الأسود
- نصف كاس من الكريما الطازجة (كريم شانتيي)

### التحضير

ينخل الدقيق ويفرك مع الزبدة بأطراف الاصابع ويصبّ الماء تدريجاً حتى تتشكل عجينة متماسكة. تمدّ العجينة في قالب «التارت».

يسخّن الفرن الى ٣٧٥ درجة مئوية. يخفق البيض مع السكر والسمن والقطر في خلاط كهربائي ثم يوزع المزيج على سطح العجين وترتّب قلوب الجوز (البيكان) على السطح.

يدخل القالب الى الفرن مدة خمسين دقيقة ثم يترك حتى يبرد.

يزيّن بالكريم شانتيي ويقدّم.

## براونيز

*Brownies*

حلوى بالشوكولا والبيض والدقيق والفانيليا. من الاصناف الاميركية اللذيذة والخفيفة. تقدّم في الصباح.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.**

### المقادير

- كاس ونصف من قطع الشوكولا
- اربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- ثلاثة ارباع كاس من الدقيق
- نصف ملعقة صغيرة من الخميرة
- رشة من الملح
- بيضتان
- ربع كاس من السكر
- ملعقة صغيرة من الفانيليا
- كاس ونصف من لبّ الجوز المفروم ناعماً

### التحضير

يذوّب الشوكولا مع الزبدة على نار خفيفة. ينخل الدقيق مع الخميرة والملح. يخفق البيض ويضاف اليه السكر تدريجاً ثم مزيج الشوكولا والفانيليا. يقلّب ويضاف اليه خليط الدقيق والخميرة وأخيراً الجوز المفروم. يتابع التقليب حتى يتجانس الكل. تدهن صينية مستطيلة بالزبدة ويصبّ فيها خليط الشوكولا. تدخل الصينية الى فرن خفيف الحرارة وتترك فيه مدة نصف ساعة. ترفع وتترك لتبرد ثم تقطّع الى مربعات بعرض اربعة سنتمترات وتقدّم.

لتحضير الشوكولا، تنظف اولاً حبوب الكاكاو وتحمص بدقة على درجة حرارة معينة.

تُنزع قشرتها الخارجية مع الابقاء على الثمرة التي تشكل ٥٠٪ من زبدة الكاكاو ثم تنقى وتطهى حتى تسيل زبدة الكاكاو فنحصل بذلك على خواص الشوكولا الذي تصنع منه الواح الشوكولا غير المحلى.



# ليمون سيرينج باي

*Lemon Searing Pie*

فطيرة بالليمون. تؤكل باردة أو ساخنة. تقدّم في المناسبات والأعياد.

عدد الاشخاص: خمسة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

- كاسان وثلث من الدقيق
- كاس من سمن نباتي
- ثماني ملاعق كبيرة من الماء البارد
- ثلاثة ارباع كاس من السكر
- ست بيضات
- بشر حبة من الليمون الحامض
- ثلث كاس من عصير الليمون الحامض

## التحضير

يخلط الدقيق مع السمن النباتي ويصبّ الماء تدريجاً مع الاستمرار في العجن بأطراف الاصابع حتى تتشكل عجينة ليّنة ومتماسكة. تمدّ العجينة في قالب للتورتة دائري الشكل وتخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج.

يفصل صفار البيض عن البياض ويخلط جيداً مع نصف كاس من السكر في خلاط كهربائي ثم يضاف اليه بشر الليمون وعصيره. يوضع المزيج في وعاء داخل وعاء آخر مليء الى نصفه بالماء. يترك على نار خفيفة مع التحريك المستمر مع التنبُّه الى عدم غليان الماء في الوعاء السفلي وعدم ملامسة الماء للوعاء العلوي حتى يثخن المزيج. يرفع ويترك جانباً.

يخفق بياض البيض مع إضافة السكر المتبقي بالتدريج حتى يجمد البياض ثم يضاف الى صفار البيض مع الاستمرار في الخفق. يصبّ الكل فوق العجينة المخبوزة ويعاد إدخال القالب الى فرن متوسط الحرارة مدة ثلث ساعة.

تقدّم الفطيرة باردة.



# فروت كاب

*Fruit Cup*

سلطة الفاكهة من الاجاص والتفاح والعنب والكيوي من الاطباق الاميركية الشهيرة.

عدد الاشخاص خمسة، مدة التحضير نصف ساعة.

## المقادير

- حبتان من البرتقال
- حبتان من الاجاص الناضج
- حبتان من التفاح الحامض
- ربع كيلوغرام من العنب الأحمر و الاخضر
- حبتان من الكيوي
- ملعقة كبيرة من السكر
- عصير ليمونة حامضة

## التحضير

تُنزع القشرة الخارجية والداخلية عن حبات البرتقال، تقسم الى اجزاء ويقطع كل جزء الى قطع صغيرة. تُغسل التفاح والاجاص ويقطعان طولياً، يُزال البزر منهما ويُقطعان شرائح صغيرة رقيقة. تفرط حبات العنب. تقسم كل حبة الى قسمين ويزال بزرها. تقشر الكيوي وتقطع عرضياً الى حلقات.

توضع الفاكهة المقطعة في وعاء عميق ويصب فوقها عصير الليمون والسكر وتترك في الثلاجة مدة عشر دقائق في طبق مغطى.

«الكيوي» من الفاكهة الصينية، تنتشر على ضفاف نهر «يانغ تسي كيانغ». تزرع في بلدان مختلفة كايطاليا وفرنسا وبعض البلدان الآسيوية، لأن مناخها ملائم.

تقطف ثمرة الكيوي خلال شهري أيار وحزيران. هي فاكهة بنية اللون، مذاقها شبيه بمذاق حبة البطيخ أو الفراولة.



## جينجر بسكويت

*Ginger Biscuits*

قطع من البسكويت بالزنجبيل. تقدّم مع الشاي.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ربع ساعة.

### المقادير

- ربع كيلوغرام من الدقيق
- ملعقة كبيرة من الخميرة
- بيضة
- رشة من الملح
- ثلاث ملاعق كبيرة من اللبن (الحليب)
- ملعقة كبيرة من مسحوق الزنجبيل
- ثلاثة ارباع كاس من السكر
- ثلاثة ارباع كاس من الزبدة
- بشر حبة من الليمون الحامض

#### مقادير التغليفة

- كاس من السكر الناعم
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
- ملعقة كبيرة من عصير الزنجبيل

### التحضير

يوضع الدقيق في طبق بعد رفع مقدار ملعقتين منه.

يحفر في وسط الدقيق وتصب البيضة مع الملح واللبن والخميرة ومسحوق الزنجبيل والسكر وبشر الليمون، في الحفرة.

يعجن الكل مع إضافة معظم كمية الزبدة حتى تتشكل عجينة متماسكة. يغطى الطبق ويترك مدة نصف ساعة في الثلاجة. يرفع ويمدّ فوق مسطّح مرشوش بالدقيق المتبقي. يقطّع على شكل دوائر ترتّب في صينية الفرن المدهونة بالزبدة وتدخل الى فرن متوسط الحرارة. تترك فيه مدة ربع ساعة حتى تنضج.

تحضر «التغليفة» بمزج السكر الناعم مع عصير الليمون وعصير الزنجبيل. يقلّب المزيج على النار حتى تتشكل تغليفة ثخينة.

يدهن سطح الأقراص بالتغليفة. تترك حتى تجفّ ثم تقدّم.



# كندا

الطبخ الكندي يتميز بتنوُّع كبير. سبب ذلك كونه مزيجاً من أجود المواد الأولية، ومن الطبخ الأوروبي الذي حمله المستعمرون والمهاجرون، ووسائل حفظ الاطعمة وطهوها

التي ابتكرها سكان البلاد الاصليون الهنود. تتمدّد الأراضي الكندية بين محيطين هما الأطلسي والهادىء. وتسمح الشواطىء الفسيحة والجزر، بجني أفخم الثروات البحرية.

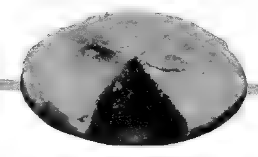
شواطىء الأطلسي غنيّة بسمك المورة وشواطىء الهادىء تعطي كميّات هائلة من السلمون. ويعيش سمك الترويت والطرخون في الأنهار الغزيرة والبحيرات.

سمك المياه الحلوة عنصر أساسي في الوصفات الكندية وتنتج كندا منه ثلث المحصول العالمي. قسم كبير من الوصفات الكندية فرنسي وايرلاندي، عمره ثلاثماية عام، ويطهى في «كِبيك» حيث ما يزال ستة ملايين كندي يتكلمون الفرنسية.

وفي «كيبيك» ينبت شجر القَيْقَب العملاق، الذي يُستخرج منه السكر وشراب محلّي يدخل بطرق مختلفة في أكثر الأطعمة الكندية. ويقيم الكنديون لهذا الشجر مهرجاناً سنوياً تتبارى ربّات البيوت في خلاله باعداد اصناف من الدجاج المُطَيَّب بشرابه.

على الرغم من طول فصل الثلوج التي تغطّي الأرض، ليست كندا فقيرة بالخضر ولا بالفاكهة. وقد يكون اطرف ما في الطهو الكندي تحضير العسل عن غير طريق النحل. يتمّ ذلك في «اونتاريو» الشهيرة بخصوبة ارضها والتي تصدِّر الى العالم الكميّات الأكبر من الحنطة. امّا أشهى وجبة كندية على الاطلاق، فهي عجل اللبن المشوي بكامله

على نار الحطب، وبعده الحلوى اللذيذة المُطيَّبة بشراب شجر القيقب.







## كاتشاب كنديين

*Ketchup Canadien*

صلصة الطماطم والكرفس والتفاح تؤكل الى جانب اللحوم

عدد الاشخاص خمسة. مدة التحضير نصف ساعة. مدة الطهو ساعتان

### المقادير

- اثنتا عشرة حبة من الطماطم
- حزمة من الكرفس مفرومة ناعماً
- ملعقتان صغيرتان من الملح الخشن
- كاسين من الخل الابيض
- ست حبات من التفاح
- كاس من البصل الابيض المفروم خشناً
- حبة من الفليفلة الحمراء مقطعة خشناً
- كاس من السكر
- اثنتا عشرة حبة من كبش القرنفل

### التحضير

تقشر حبات الطماطم وتقطع ويزال بزرها. يقشر التفاح ويقطع الى قطع متوسطة الحجم

تخلط الطماطم مع التفاح والكرفس والبصل والفليفلة وكبش القرنفل والخل والملح. يوضع الخليط على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان ثم يضاف السكر. تخفف النار ويتابع الطهو مدة ساعة حتى يتماسك الخليط

تسكب الصلصة الساخنة في اوعية زجاجية

تقدّم الى جانب اللحوم

يدرج الكرفس في معظم انحاء العالم ودخل في تحضير الطعام في بداية القرن العشرين. يعتبر من المحاصيل الزراعية الغنية بالاملاح والفيتامينات وخصوصاً فيتامين سي. ينصح بعدم تناوله نيئاً لما يُنسب اليه من صعوبة في الهضم

# بول او فروماج

*Boules Au Fromage*

كرات من الجبن. تقدّم كطبق مقبلات مع الصلصات على اختلافها.

عدد الاشخاص: خمسة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: ربع ساعة.

## المقادير

- نصف كيلوغرام من جبن «شيدر» مبشور
- ربع كاس من الدقيق
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- زيت نباتي للقلي
- ربع ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المطحونة
- بياض اربع بيضات مخفوق جيداً

## التحضير

يخلط الجبن المبشور مع الدقيق والملح والفليفلة الحمراء وبياض البيض ويترك الخليط في الثلاجة مدة ساعتين. يقطّع بعدها الى كرات صغيرة تقلى بالزيت الساخن حتى تحمرّ.

يمكن تحضير كرات الجبن قبل يوم على ان تُسخّن قبل تقديمها.

# روليش

*Relish*

صلصة تقدّم مع الهامبرجر أو النقانق. تحفظ في مكان بارد.

عدد الاشخاص: خمسة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

## المقادير

- حبتان من الفليفلة الخضراء مقطعتان ناعماً
- حبتان من الفليفلة الحمراء مقطعتان ناعماً
- ملح بحسب الرغبة
- حبتان كبيرتان من الخيار
- حبتان من البصل مفرومتان ناعماً
- نصف كاس من السكر
- نصف كاس من الخل

## التحضير

يقشر الخيار، يزال بزره ويقطع ناعماً.

يوضع الخيار والبصل والفليفلة على نار خفيفة مدة ربع ساعة حتى يتبخّر السائل.

يرفع ويصفى، يعاد الى النار ويضاف اليه الملح والسكر والخل ويترك مدة نصف ساعة بلا غطاء. يعبّأ ساخناً في أوعية زجاجية تغطى باحكام. يترك حتى يبرد ويحفظ في مكان رطب.

الخيار من أهم الخضر. يحتوي على الماء والكربوهيدرات والبروتيين والفوسفور والبوتاسيوم. ليست نبتة الخيار بريّة وهي تزرع في المناطق المعتدلة المناخ وايضاً في المناطق الباردة بفضل ابتكار المزارع المكيّفة.

# كوكتيل دوليف

*Cocktail D'Olives*

كرات من الجبن والزيتون. تقدّم كطبق مقبلات، تؤكل ساخنة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- ربع كاس من الزبدة
- كاس من الجبن المبشور (شيدر)
- نصف كاس من الدقيق
- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء
- خمس وعشرون حبة من الزيتون الخالي من النوى

## التحضير

تخلط الزبدة مع الجبن والملح ومسحوق الفليفلة. يضاف الدقيق ويقلّب الكل حتى يتجانس الخليط.

يقطع الخليط الى كرات ويحشى كل منها بالزيتون.

ترتب الكرات في صينية خاصة بالفرن وتدخل الى فرن حار وتترك فيه مدة ربع ساعة.



## اونيون مارينيه

*Oignons Marinés*

طبق من البصل والليمون. يقدّم الى جانب شرائح اللحم او السمك.

**عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة النقع: اربع وعشرون ساعة.**

**المقادير**

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من البصل
- حبتان من الليمون الحامض
- ملح بحسب الرغبة
- عصير ليمونة حامضة
- اربع ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- اربع ملاعق كبيرة من الخل

**التحضير**

يقشر البصل ويقطّع الى حلقات رقيقة. يقطع الليمون الى دوائر رقيقة ويخلط مع البصل. يمزج الخل مع الزيت وعصير الليمون والملح ويصبّ فوق الخليط. يقلب الكل جيداً بشوكة وينقع مدة اربع وعشرين ساعة.

يقدّم الى جانب اطباق اللحم.

## مول الاكريم

*Moules A La Crème*

طبق من بلح البحر. يؤكل الى جانب قطع الخبز الافرنجي المدهونة بالجبن.

**عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.**

**المقادير**

- حبتان من البصل
- كاس من الماء
- ملعقتان كبيرتان من الخل الأبيض
- ثلث كاس من البقدونس المفروم
- قليل من الصعتر المجفّف
- خمس ملاعق كبيرة ونصف من الزبدة
- خمسون حبة من بلح البحر باصدافه
- صفار بيضتين
- ملعقة صغيرة من الكاري
- عصير نصف ليمونة حامضة
- ثلاثة ارباع كاس من الكريما
- حبة من الجزر
- نصف ضلع من الشمّر
- ضلعان من الكرّاث (البراصيا)
- ملح وفلفل بحسب الرغبة

**التحضير**

تُفرم بصلة وتُوضع في وعاء سميك القعر يحوي الخل والماء والبقدونس والصعتر وملعقتين كبيرتين من الزبدة. يُوضع الكل على نار خفيفة. يُضاف بلح البحر ويُحرّك جيداً. يُغطى الوعاء ويُخضّ جيداً. يُغلى المزيج بضع دقائق الى ان تتفتّح حبات البلح كلها. تُنزع من اصدافها وتوضع جانباً.

يصفى المرق. يقطّع الجزر والشمّر والكرّاث ناعماً. تُفرم البصلة الثانية. تُوضع بقية الزبدة في مقلاة كبيرة. تُضاف الخضر وتُقلى بضع دقائق على نار خفيفة ويرش عليها قليل من الملح والفلفل. يُصبّ مرق بلح البحر المصفّى ويُغلى حتى تطرى الخضر. فتُرفع بملعقة متعددة الثقوب وتوضع في وعاء آخر.

يُخفق صفار البيض والكريما معاً. يُضاف المزيج الى مرق الخضر الساخن ويُخفق على مهل. يُسكب الخليط في وعاء. يُوضع على نار متوسطة. يُمكن تكثيف المرق باضافة قليل من الزبدة الممزوجة بالدقيق وذلك بمقادير متساوية (ملعقة من الزبدة وملعقة من الدقيق) يُضاف الكاري وعصير الليمون والملح والفلفل ويُضاف بلح البحر الى المرق المكثف.

يُقدّم في اطباق شبيهة بالصدفة الى جانب قطع من الخبز الافرنجي مدهونة بالجبن ومحمّصة في الفرن.

## ســالاد دو فزوي شو

*Salade De Fruits Chauds*

سلطة البرتقال والتفاح والاناناس بالعسل وعصــير الليمون.

تقدّم مزيّنة بالجوز.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة.

### المقادير

- حبتان من البرتقال
- حبتان من التفاح
- ملعقتان كبيرتان من العسل
- ثلاث شرائح من الأناناس المعلّب
- عصير ليمونة حامضة
- ربع كيلوغرام من التوت البرّي (العليق)
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- عشر حبات من الجوز مقشرة ومكسّرة

### التحضير

يقشر البرتقال ويقطّع عرضياً الى حلقات رقيقة يزال منها البزر. يقشر التفاح ويقطع ناعماً بعد ان يزال بزره ايضاً. تفرم شرائح الاناناس ناعماً. تذوّب الزبدة في مقلاة سميكة القعر على نار خفيفة، يصبّ عليها العسل وعصير الليمون. يقلّب الكل حتى يسخن. يضاف التفاح المقطّع ويترك مدة خمس دقائق ثم توضــع شرائــح البرتقــال والتوت البـري والاناناس وربع كأس من الماء. يقلّب الكل ويترك حتى يسخن ثم يصبّ في طبق زجاجي.

يزيّن بالجوز ويقدّم ساخناً.



## سـالاد كَنَديين

*Salade Canadienne*

سلطة كندية شعبية تحوي الخس والليمون اليوسفي والموز مع البصل والاناناس. تؤكل مع الصلصة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة.

### المقادير

- خسة متوسطة الحجم
- ربع كيلوغرام من الليمون اليوسفي
- حبتان من الموز
- ثلاث حبات من الطماطم
- حبة من البصل مفرومة ناعماً
- شريحتان من الاناناس المعلّب
- اربع ملاعق كبيرة من القشدة (كريم فريش)
- اربع ملاعق كبيرة من اللبن الزبادي
- ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة المايونيز
- ملعقتان كبيرتان من اللبن (الحليب) المكثف
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم (كاتشاب)
- ملعقتان صغيرتان من السكر
- ملح وبهار ابيض بحسب الرغبة
- عصير نصف ليمونة حامضة
- نصف حزمة من الرشاد

### التحضير

تنظف الخسة وتغسل، تجفف وتقطع ناعماً. تقشر حبات اليوسفي وتقسم كل حبة الى حزوز، يقشر الموز ويقطّع عرضياً الى دوائر متوسطة السماكة.

تقشر الطماطم، يزال بـزرها وتقطـع الى قطع متـوسطة الحجم، وتقطع شرائح الاناناس الى قطع صغيرة.

يخلط الخس مع اليوسفي والاناناس والبصل والطماطم والموز ويوضع الكل في طبق السلطة.

تمزج القشدة مع اللبن الزبادي واللبن المكثف وصلصة المايونيز والكاتشاب والسكر والملح والبهار الأبيض وعصـير الليمون.

تصبّ الصلصة فوق الخضر والفـاكهة المقطعـة، تغطى وتترك في الثلاجة مدة عشر دقائق.

يفرم الرشاد ناعماً ويزيّن به سطح السلطة قبل تقديمها.

## سـالاد سـيزار

*Salade César*

تقدم سلطة سيزار بعد أو قبل طبق من المعجنات أو اللحم.

تقدم بعدها الفاكهة مما يؤلف وجبة كاملة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة.

### المقادير

- خسة متوسطة الحجم
- فص من الثوم مدقوق
- ملعقة صغيرة من صلصة الخردل
- نقطتان من التباسكو (صلصة الفليفلة الحرّة)
- ملعقة صغيرة من صلصة ورشسترشاير
- صفار بيضة
- خمس ملاعق كبيرة من الزيت
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
- ربع كاس من الجبن المبشور (بارميزان)
- خمس شرائح من سمك الانشوجة (انشوا)

### التحضير

تغسل الخسة، تجفف وتقطع باليـد الى قطع متـوسطة الحجم.

تغسل شرائح سمك الانشوجة بالماء، تجفف وتهرس ناعماً.

يخلط السمك مع الثـوم والخردل والتبـاسكو وصلصـة ورشسترشاير. يضاف صفار البيض ويتابـع الخلط، يصب الزيت تدريجاً وأخيراً عصير الليمون.

يصبّ الكل فوق الخسة المقطعة، ينثر الجبن وتقدّم.

# طبق أول

## بوتاج أو بوا

*Potage Aux Pois*

طبق شعبي من حساء البازلاء مع الكراث والكوسا.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

### المقادير

- كاس من حبات البازلاء الجافة
- ست كؤوس من الماء
- حبة من الجزر مقطعة الى دوائر
- ملح بحسب الرغبة
- نصف ضلع من الكراث مقطع الى حلقات
- حبة من الكوسا مقطعة
- اربع كؤوس من مرق اللحم

### التحضير

تنقى حبات البازلاء وتنقع مدة سبع ساعات. يغيّر الماء وتغسل ثم تسلق بالماء والملح مدة ساعة ونصف على ان يضاف الجزر والكراث والكوسا ومرق اللحم في منتصف مرحلة الطهو.

يتابع الطهو حتى يتم النضج مع الضغط من حين الى آخر على حبات البازلاء والخضر حتى يسمك المرق ويمكن طحن الحساء قبل تقديمه. يمكن ايضاً طهو هذا النوع من الحساء مع العظام وينثر عليه الملح والبهار وورق الغار والقرنفل ومسحوق أوراق القصعين.



# سوب او بوارو

*Soupe Aux Poireaux*

حساء من الكراث والبطاطا. يؤكل الى جانب الخبز المحمّص.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

- سبعة ضلوع من الكراث (البراصيا)
- خمس حبات من البطاطا
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- كاس من اللبن (الحليب)
- ست كؤوس من الماء

## التحضير

يقشر الكراث ويقطع قسمه الأبيض عرضياً الى حلقات متوسطة الحجم.

يقلّب الكراث بالزبدة على نار خفيفة وتضاف اليه البطاطا المقشرة والمقطعة والملح والبهار ويقلّب الكل مدة دقائق.

يغمر خليط الخضر بالماء ويترك على نار متوسطة مدة نصف ساعة. يصبّ اللبن ويتابع الطهو مدة خمس دقائق.

يصب الحساء في طبق ويقدّم مع الخبز المحمص.

# سوب او شو

*Soupe Aux Chou*

حساء الملفوف والبصل والكرفس. يؤكل الى جانب الخبز المحمص.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

## المقادير

- حبة من الملفوف
- قطعة متوسطة الحجم من عظم الغنم
- نصف كاس من الكرفس المقطع
- بصلة مفرومة ناعما
- ماء بحسب الحاجة
- ملح وبهار بحسب الرغبة

## التحضير

تزال اوراق الملفوف الصفراء، تفصل اوراقه النضرة وتقطع الى قطع متوسطة الحجم، تغسل وتصفى.

يوضع الملفوف المقطع والبصلة والكرفس والملح والبهار والعظم والماء في وعاء على نار متوسطة حتى يغلي. تخفّف النار ويتابع الطهو مدة ساعتين.

ترفع قطعة العظم من الحساء ويصبّ في طبق ويقدّم.

موطن الكرفس الأصلي حوض البحر الأبيض المتوسط. عرفته ايطاليا وفرنسا وانكلترا في القرن الثالث ق.م.. ويزرع حالياً في أوروبا وشمال ووسط اميركا وشمال افريقيا والهند واليابان والصين. تتطلّب زراعته مناخاً معتدلاً وتربة رملية غنيّة بالمواد العضوية. يزرع في أواخر سبتمبر (ايلول) وفي اكتوبر (تشرين الأول) ويحتاج الى ريّ دائم.

# بوليه الا كينج

*Poulet A La King*

من المعجّنات الكندية المشهية والمغذية. تحشى بلحم الدجاج والبصل والفطر.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

## المقادير

**مقادير العجين**

- خمس كؤوس من الدقيق
- بيضتان
- كاس وثلاثة ارباع الكأس من الماء الساخن
- نصف كاس من زيت نباتي
- ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي

**مقادير الحشو**

- ثلاث كؤوس من لحم الدجاج المسلوق والمقطع
- اربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- اربع ملاعق كبيرة من الدقيق
- كاس من مرق الدجاج
- كاس ونصف من اللبن (الحليب)
- بصلة مبشورة
- كأس من الفطر المعلّب
- ربع حبة من الفليفلة الخضراء مفرومة
- ربع حبة من الفليفلة الحمراء مفرومة
- صفار بيضتين
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من جوز الطيب

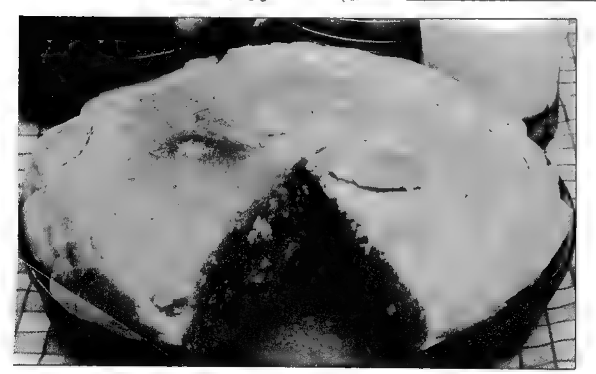
## التحضير

### تحضير الحشو

تُذوّب الزبدة ويقلى فيها البصل والفليفلة الخضراء والحمراء والفطر والدقيق. يُقلّب الكل بملعقة خشبية حتى ينضج قليلاً. يُرفع عن النار ويُضاف اليه مرق الدجاج تدريجاً ثم يعاد الى النار. يُخفق صفار البيض مع اللبن. يُصبّ نصف كأس من مرق الدجاج والخضر فوق مزيج اللبن والبيض ويُحرّك ثم يُضاف الى بقية مرق الدجاج ويُحرّك حتى يثخن المرق. يُنثر الملح والبهار وجوز الطيب. تُضاف قطع الدجاج وتُخلط ثم يُرفع الوعاء عن النار.

### تحضير العجين

يفرك الدقيق والزيت والسمن باليدين. يُضاف الماء ويُتابع العجن مع اضافة البيض حتى تتشكل عجينة لينة. يُقسم العجين الى قسمين متساويين. يُرقّ كل قسم بشوبك ويُمدّ القسم الأول في طبق خاص بالفرن مدهون بالزبدة. يوضع حشو الدجاج على العجين، يُغطّى بطبقة من العجين ويضغط على الأطراف. يُدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة (٣٥٠ درجة مئوية) مدة ساعة حتى يحمرّ سطحه.





## تارت او بواسّون

*Tarte Aux Poissons*

من المعجنات الكندية، تارت بالسمك المطحون، يؤكل ساخناً.
عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

### المقادير

- كاسان من الدقيق
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ثلث كاس من الزبدة
- ملعقتان صغيرتان من الباكينغ باودر
- ثلاثة ارباع كاس من اللبن (الحليب)

#### مقادير الحشو

- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
- نصف كاس من الكرفس المفروم ناعماً
- ثلث كاس من صلصة المايونيز
- كاس ونصف من السمك المسلوق (طون او سلمون)
- ملح وبهار اسود بحسب الرغبة

### التحضير

ينخل الدقيق مع الباكينغ باودر والملح ثم يخلط مع الزبدة واللبن بأطراف الاصابع حتى تتكوّن عجينة لينة ومتماسكة.

تقسم العجينة الى قسمين، يمدّ القسم الاول منها في طبق الفرن المدهون بالزبدة.

يحضر الحشو كالآتي: يخلط السمك مع الكرفس وصلصة المايونيز والملح والبهار وعصير الليمون

يوزّع الخليط فوق العجين. يمدّ القسم الثاني من العجين في الطبق ويضغط على الاطراف بالاصابع. يثقب العجين عدة ثقوب بشوكة حتى يتصاعد البخار منه في أثناء الخبز. يدخل الى فرن ساخن ويترك فيه مدة نصف ساعة.

يقدّم ساخناً.

## تورتيير

*Tourtière*

من المعجنات الكندية المحشوة باللحم المفروم والبصل والبطاطا. تؤكل ساخنة.
عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### المقادير

- كاسان وثلاثة ارباع كاس من الدقيق
- ملعقة صغيرة من الملح
- كاس من سمن نباتي
- ثماني ملاعق كبيرة من الماء البارد

#### مقادير الحشو

- نصف كيلوغرام من لحم البقر المفروم
- نصف كيلوغرام من لحم العجل المفروم
- ثلاث حبات كبيرة من البطاطا
- بصلة مبشورة
- فصان من الثوم مدقوقان
- بيضة مخفوقة
- نصف ملعقة صغيرة من القرنفل
- نصف ملعقة صغيرة من جوز الطيب
- نصف ملعقة صغيرة من البهار
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة

### التحضير

تُسلق البطاطا في الماء المملّح، تقشّر وتُهرس.

يُنخل الدقيق مع الملح ويُفرك بالسمن بأطراف الأصابع حتى يمتص الدقيق السمن. يصب الماء تدريجاً ويُتابَع العجن باليدين حتى تتشكّل عجينة ملساء متماسكة.

تُقسم العجينة الى قسمين. يُرق كل قسم فوق مسطّح مدهون بالزيت بحسب شكل الطبق.

يدهن قعر طبق وجوانبه بالزبدة ويمدّ فيه القسم الاول من العجين.

يقلى اللحم والبصل والثوم بالزبدة. ينثر الملح والبهار والقرنفل وجوز الطيب ثم تضاف البطاطا وتقلّب. يوزّع الحشو على العجين الممدود في الطبق ويضغط بملعقة ليلتصق به.

يُغطّى الحشو بالعجين ويُدهن بالبيض. يُدخل الى الفرن حتى يحمرّ.

# طبق رئيسي

## باتيه شينواز

*Patée Chinoise*

من أطباق الفرن الساخنة، بطاطا مهروسة مع اللحم المفروم.
يؤكل ساخناً مع سلطة الطماطم.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### المقادير

- كيلوغرام من اللحم المفروم
- سبع حبات من البطاطا مسلوقة ومهروسة
- حبتان من البصل مفرومتان ناعماً
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- كاسان من حبات الذرة المعلبة مع السائل
- بهار وجوز الطيب وقرفة وقرنفل
- كعك مدقوق بحسب الحاجة

### التحضير

يقلى البصل حتى يذبل. يضاف اليه اللحم وينثر البهار وجوز الطيب والقرفة والقرنفل. يقلّب الكل حتى ينضج ويتغيّر لونه ثم تصبّ حبات الذرة مع السائل. يحرّك جيداً ثم يرفع عن النار.

يرتّب خليط اللحم والذرة في طبق خاص بالفرن. تمدّ البطاطا المهروسة بحيث تغطي الطبق ثم توزّع فوقها قطع الزبدة وينثر الكعك المدقوق. يدخل الطبق الى فرن ساخن ويترك مدة ثلاثة ارباع الساعة حتى يحمر السطح وينضج.



## بان دو فياند

*Pain De Viande*

قالب من اللحم المفروم مع البيض وصلصة الطماطم. يقطع الى شرائح ويؤكل.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

### المقادير

- كيلوغرام من اللحم المفروم
- بيضتان
- ربع كاس من صلصة الطماطم (كاتشاب)
- مغلف من مسحوق حساء البصل
- نصف كاس من الماء الساخن
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من البهار
- ملعقة كبيرة من الزبدة

### التحضير

يخلط اللحم المفروم مع صلصة الطماطم والبيض والملح والبهار.

يذوّب مغلف من مسحوق حساء البصل بالماء الساخن ويصب فوق خليط اللحم. يقلّب الكل حتى يتجانس.

يدهن قالب طويل بالزبدة، يمدّ فيه خليط اللحم ويبسط سطحه.

يدخل القالب الى فرن حار (٣٥٠ درجة مئوية) مدة ساعة ونصف.

يقلب في طبق التقديم، يقطع الى شرائح يقدّم مع الخضر المسلوقة.

## هامبرجر او ليجوم

*Hamburger Aux Légumes*

قطعة من اللحم المفروم مع الصلصة والخضر. تقدّم مع البطاطا المقلية أو الأرز.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

### المقادير

- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- بصلتان
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح وبهار
- حبة من الجزر
- عرقان من الكرفس
- ثلث كاس من الخل الأحمر
- دقيق بحسب الرغبة
- كاسان من عصير الطماطم
- ربع ملعقة صغيرة من الفليفلة المطحونة
- حبة من الفليفلة الخضراء مفرومة فرماً ناعماً
- فصّان من الثوم مدقوقان
- ملعقة كبيرة من الزيت

### التحضير

يخلط اللحم المفروم مع الملح والبهار وبصلة مبشورة، خلطاً جيداً ثم يقطع الى أقراص دائرية تغطّس بالدقيق.

تقلى البصلة المقطّعة بالزبدة حتى تذبل وتضاف اليها الفليفلة المفرومة والجزرة المقطعة والكرفس المفروم والثوم وعصير الطماطم والخل والملح والفليفلة المطحونة.

يترك الكل مدة ربع ساعة على نار خفيفة.

تقلى أقراص الهامبرجر في المقلاة المدهونة بالزيت حتى تحمرّ من الجهتين.

تصب الصلصة فوق أقراص الهامبرجر ويتابع الطهو مدة ربع ساعة على نار خفيفة.

## ستيك الاكنديين

*Steak A La Canadienne*

ستيك متبّل بالزيت. يؤكل مع الزبدة بالأعشاب الى جانب البطاطا المشوية.

عدد الأشخاص: أربعة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.

**المقادير**

- اربع قطع سميكة من لحم العجل (فيليه)
- أربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- ربع كيلوغرام من الفاصولياء المعلّبة او المسلوقة
- ربع كيلوغرام من حبات الذرة المعلّبة او المسلوقة
- ربع كيلوغرام من الفطر المعلّب
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- اربع قطع من الزبدة بالأعشاب
- اربع قطع من الليمون الحامض
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- بصلة صغيرة مفرومة
- نصف كيلوغرام من الطماطم

### التحضير

تُصفّى الفاصولياء والذرة والفطر من الماء. يوضع كل من الفاصولياء والذرة في ورقتي المينيوم مع ملعقة صغيرة من الزبدة والملح.

تُلف كل ورقة بدون ضغط وتوضع في مقلاة حاوية قليلاً من الماء فوق نار خفيفة حتى يسخن كل من الفاصولياء والذرة.

يُقلّب الفطر بالزبدة المتبقية مع البصل مدة خمس دقائق.

يُضاف البقدونس والملح ويرفع الكل عن النار.

توضع الزبدة بالأعشاب في البراد حتى تجمد.

تُغمس قطع اللحم بالزيت، تُدخل الى فرن متوسط الحرارة (٢٥٠ درجة مئوية) مدة نصف ساعة.

يُرش الفلفل على اللحم من الجهتين ويُعاد اللحم الى الفرن بعد خفض حرارته.

يُزال رأس حبات الطماطم، تُجرح بخط افقي وثان عمودي.

تُضاف الى اللحم في الفرن.

يُرتّب اللحم الناضج في طبق مع الخضر والليمون. توضع الزبدة بالأعشاب فوق كل قطعة لحم.

## رولاد دو بوف

*Roulade De Bœuf*

لحم مفروم محشو بالخبز والبصل والجزر، يحفظ في الثلاجة ويقدّم مع سلطة البطاطا.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: أربع ساعات.

**المقادير**

- كيلوغرام من لحم البقر (مأخوذ من البطن)
- ربع كيلوغرام من الخبز الافرنجي البائت
- حبتان من البصل كبيرتا الحجم مفرومتان ناعماً
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- حبة من الجزر
- ملح بحسب الرغبة
- ربع ملعقة صغيرة من حبات الشمر
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق القرنفل
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة
- قطعة قماش بيضاء

### التحضير

تطرق قطعة اللحم حتى يستوي سطحها. يحضر الحشو بخلط الخبز المقطع الى قطع صغيرة مع البصل المفروم والجزر المقشر والمقطع ناعماً والزبدة السائلة والبهارات.

يوزّع الحشو فوق قطعة اللحم وتلف على شكل اسطوانة. توضع فوق قطعة قماش وتربط من الطرفين حتى تبقى ملفوفة في أثناء الطهو.

تطهى قطعة اللحم في الماء المملّح مدة أربع ساعات على نار خفيفة. ترفع عن النار، توضع فوق لوح خشبي، تضغط بلوح خشبي آخر، وتترك حتى تبرد.

تحفظ في الثلاجة لليوم الثاني ثم تقسم الى شرائح وتقدّم مع سلطة البطاطا.



ستيك الا كنديين



# داند فارسي دو نويل

*Dinde Farcie De Noël*

ديك حبشي محشو بالخبز الافرنجي والفطر والبصل والكرفس والبقدونس. يقدّم في المناسبات الرسمية والاعياد.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعات ونصف.

## المقادير

- ديك حبشي متوسط الحجم
- ربع كاس من الزبدة او سمن نباتي
- ربع كاس من زيت نباتي
- ملعقة صغيرة من مسحوق الخردل
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق ورق الغار
- نصف ملعقة صغيرة من البهار الابيض
- نصف ملعقة صغيرة من البهار الاسود

### مقادير الحشو

- ثلاث كؤوس من الخبز الافرنجي المقطّع
- كاس من البصل المفروم ناعماً
- كاس من الكرفس المفروم
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً
- كاس من الفطر المقطع
- نصف كاس من الزبدة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- كاس من نقانق البقر
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الصعتر

## التحضير

يغسل الديك من الداخل والخارج. يصفى ويجفّف.

يمزج الزيت مع الزبدة والخردل والبهارات وورق الغار.

يفرك الديك بمزيج الزيت من الداخل والخارج ويترك جانباً. يحضّر الحشو كالآتي: يحمص الخبز في الفرن ثم يخلط مع البصل والكرفس والبقدونس والفطر والزبدة والملح والبهار والصعتر والنقانق المقطعة عرضياً الى قطع صغيرة.

يحشى الديك بالحشو المحضر وتخاط فتحتاه العلوية والسفلية بخيط وابرة.

يرتب الديك في صينية الفرن ويدخل الى فرن حار مدة ساعتين ونصف. تخفّف الحرارة ويتابع الطهو حتى يحمرّ الديك وينضج.

## بيجون او بوم

*Pigeons Aux Pommes*

طبق من الحمام المحشو بالبصل والتفاح. يؤكل ساخناً فور اخراجه من الفرن.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعتان.**

**المقادير**

- ثلاثة طيور من الحمام
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- حبتان من البصل مقطعتان الى شرائح
- حبتان كبيرتان من التفاح الحامض
- نصف كاس من القشدة الحامضة
- عصير ليمونة حامضة
- اربع ملاعق كبيرة من الكعك المدقوق
- نصف ملعقة صغيرة من السكر
- رشة من مسحوق القرفة
- كاس من مرق الدجاج
- ملح وبهار بحسب الرغبة

**التحضير**

ينظف الحمام، يغسل ويجفّف. يقشر التفاح ويقطع الى قطع صغيرة.

يحضر الحشو كالآتي: يقلى البصل بملعقتين من الزبدة حتى يذبل، يضاف اليه التفاح المقطع ويترك الكل على نار خفيفة حتى ينضج التفاح ثم يهرس.

يرفع الوعاء عن النار ويصب فوقه عصير الليمون والقشدة الحامضة والكعك المدقوق والبهار والملح والقرفة والسكر. يترك الحشو في مكان دافىء ليرتاح عدة دقائق.

يملّح الحمام ويبهّر ثم يحشى بالحشو المحضر. تخاط الفتحات بخيط وابرة.

يرتّب الحمام في طبق الفرن المدهون بالزبدة ويدهن كل طير بالزبدة ايضاً.

يدخل الطبق الى فرن ساخن ويترك فيه مدة نصف ساعة او حتى ينضج الحمام ويحمرّ مع مراعاة سقيه من حين الى آخر بمرق الدجاج الساخن.

## بوليه او بوم

*Poulet Aux Pommes*

طبق من قطع الدجاج المتبلة بالبهارات، مع التفاح. تؤكل الى جانب الارز.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.**

**المقادير**

- دجاجة متوسطة الحجم
- بصلة كبيرة
- اربع حبات من الطماطم مقشرة ومفرومة ناعماً
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- حبتان من الموز
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الكاري
- كاس من عصير الطماطم
- ثلاث كؤوس من الماء الساخن
- تفاحة كبيرة الحجم

**التحضير**

تقلى قطع الدجاج بملعقة كبيرة من الزبدة وتتبّل بالملح والفلفل والثوم. تقشر التفاحة وينزع بزرها وتقطع الى دوائر. تنقع حبات الطماطم بالماء الساخن ليسهل تقشيرها. تقشر ويزال بزرها وتفرم ناعماً.

يقلى البصل بالزبدة على نار خفيفة. يضاف الكاري ويقلّب ثم تضاف قطع الدجاج المقلية. يصبّ الماء والطماطم مع عصيرها وقطع التفاح والموز ويترك الوعاء مغطى على النار مدة عشرين دقيقة.

يرفع الدجاج الناضج ويحتفظ بـه ساخنـاً ويتابـع غلي الصلصة على نار خفيفة حتى تثخن.

تصبّ صلصـة الطماطم والكـاري فوق قطـع الـدجـاج الناضجة.

# بوليه روتي

*Poulet Rôti*

دجاجة محمّرة في الفرن. تقدّم مع الخضر المسلوقة.

عدد الاشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة.

## المقادير

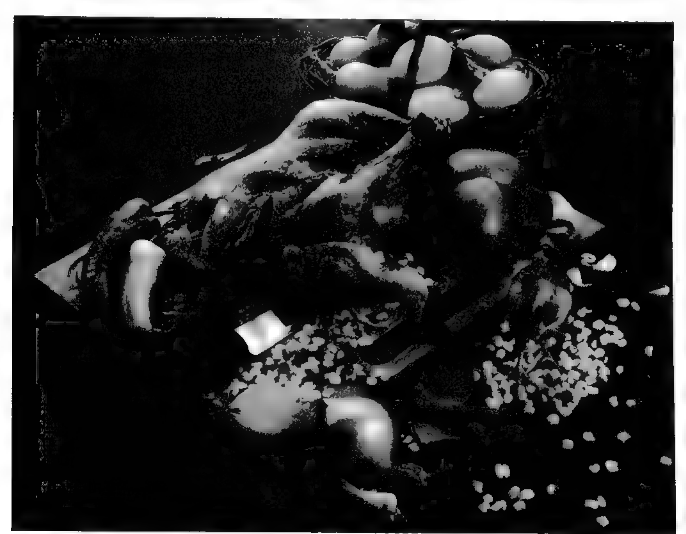
- دجاجة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- كاس ونصف من مرق الدجاج
- بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
- حبة من الجزر مقشّرة ومقطّعة
- ضلع من الكرفس مفروم
- ورقتان من الغار
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- فص من الثوم مدقوق

## التحضير

تغسل الدجاجة وتنظّف. يحتفظ بالقلب والكبد. تملّح وتبهّر من الداخل والخارج ثم يقلى القلب والكبد في نصف ملعقة كبيرة من الزبدة. ترتّب الدجاجة في الصينية ويوزّع حولها الجزر والبصل والثوم والكرفس والقلب والكبد.

تدهن الدجاجة بالزبدة المتبقية ويصبّ المرق فوق الخضر. تدخل الصينية الى فرن حار وتترك فيه مدة ساعة مع سقيها من حين الى آخر بالمرق الناتج عنها.

يمكن تغطية الدجاجة بورق الالمينيوم حتى لا تجفّ عند الطهو ثم رفع الورقة قبل ثلث ساعة من نضجها حتى تحمرّ.





# بوليه او كاري

*Poulet Au Curry*

دجاج بالكاري والطماطم والتفاح والموز. يقدم الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

## المقادير

- دجاجة منظّفة ومقطّعة
- بصلة كبيرة مقطّعة الى حلقات
- اربع حبات من الطماطم مقشرة ومفرومة ناعماً
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- تفاحة كبيرة
- حبتان من الموز مقطعتان الى دوائر
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل
- ملعقة كبيرة من الكاري
- كاس من عصير الطماطم
- ثلاث كؤوس من الماء الساخن

## التحضير

تقلى قطع الدجاج في الزبدة وتتبّل بالملح والفلفل. تقشّر التفاحة وينزع بزرها وتقطّع الى قطع دائرية. تنقع حبات الطماطم بالماء الساخن ليسهل تقشيرها ثم تقشر ويزال بزرها وتفرم ناعماً.

يقلى البصل بالزبدة نفسها على نار خفيفة، يضاف اليه الثوم ويقلّب قليلاً ثم ينثر الكاري وتعاد قطع الدجاج المقلية الى الوعاء. يصب الماء والطماطم وعصيرها وقطع التفاح والموز ويترك الوعاء مغطى على النار مدة ثلث ساعة.

يرفع الدجاج ويحتفظ به ساخناً. يتابع غلي الصلصة على نار خفيفة حتى تتكثّف ويقل ماؤها.

تصبّ صلصة الطماطم والكاري فوق قطع الدجاج الناضجة وتؤكل ساخنة مع الارز.

# سومون الاكَنَديين

*Saumon A La Canadienne*

من الاطباق الكندية الشهيرة، قوامه سمك السلمون الطازج.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.**

## المقادير

- خمس شرائح من سمك السلمون تزن الواحدة مائتي غراماً
- كاس ونصف من مرق اللحم
- حبة من البصل
- ورقتان من الغار
- خمس حبات من كبش القرنفل
- حزمة من البقدونس
- نصف ملعقة صغيرة من الطرخون الجاف
- صفار بيضتين
- قشر ربع ليمونة حامضة
- رشة من السكر
- ملح بحسب الرغبة
- ربع كاس من الخل الأبيض
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ثلاث ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض
- ملعقة صغيرة من دقيق الذرة
- اوراق بقدونس للتزيين

## التحضير

تغرز حبات كبش القرنفل في البصلة. يوضع مرق اللحم مع الخل والبصلة وورق الغار والبقدونس والطرخون وقشر الليمون والملح والسكر في وعاء مغطى على نار متوسطة ويترك يغلي مدة عشر دقائق.تضاف شرائح السمك ويتابع الطهو على نار خفيفة جداً مدة ربع ساعة من دون ان يغلي المرق.

ترفع قطع السمك، ترتب في طبق التقديم. وتحفظ في مكان دافىء.

يصفى المرق فوق وعاء، تضاف اليه الزبدة. يخفق صفار البيض مع عصير الليمون ودقيق الذرة . يضاف الى المرق ويقلّب معه حتى يتجانس ثم يصب فوق شرائح السمك.

تسخن شواية الفرن ويوضع الطبق تحتها مدة دقائق حتى يحمرّ سطح السمك.

ترفع كل قطعة من السمك وتزيّن بشريحة من الليمون وبأوراق البقدونس.

# بوشيه

*Bouchée*

طبق من الأرز بالزعفران مع شرائح السمك. يؤكل ساخناً الى جانب السلطة.

**عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.**

## المقادير

- كيلوغرامان من سمك السلمون المقطع الى شرائح
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة خشناً
- ثلاث قطع من الليمون الحامض مع قشرها
- ثلاثة ضلوع من البقدونس مفرومة خشناً
- ثلاث اوراق من الغار
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من البهار الابيض
- حبة من الفليفلة الخضراء مفرومة خشناً
- كاسان من الأرز المطهو مع الزعفران
- اربع كؤوس من الماء

## التحضير

تسلق البصلة وقشر الليمون والبقدونس والفليفلة وورق الغار في الماء المملّح والمبهّر مدة نصف ساعة. تضاف شرائح سمك السلمون وتترك مدة عشر دقائق.

يصبّ الأرز المطهو بالزعفران في طبق التقديم، توزّع فوقه شرائح السمك ويقدّم ساخناً.

يستعمل البقدونس كعلاج لأمراض القلب والكلية كما يستعمل المغلي منه لغسل الجروح، وينصح بعصير أوراقه الطازجة للتخلص من الكلف والنمش.



بوشيه



# كروكيت دو سومون

*Croquette De Saumon*

كرات من سمك السلمون متبلة بالبهارات ومقلية. تؤكل الى جانب السلطة.

**عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.**

## المقادير

- شريحة من سمك السلمون تزن كيلوغراماً
- نصف كأس من اللبن (الحليب)
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ست ملاعق كبيرة من الدقيق الأبيض
- بصلة مفرومة ناعماً
- بيضتان
- صفار بيضتين
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً
- نصف ملعقة كبيرة من الحبق المفروم ناعماً
- رشة من مسحوق جوز الطيب
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- زيت نباتي للقلي

## التحضير

تذوّب الزبدة مع اللبن على نار خفيفة. يضاف الدقيق، يقلب جيداً ثم يملّح ويبهّر وينثر عليه مسحوق جوز الطيب.

تضاف البصلة ويتابع الطهو مع الاستمرار في التقليب بملعقة خشبية حتى لا يلتصق المزيج بالوعاء. تترك الصلصة حتى تثخن، ترفع وتترك لتبرد.

يطحن السمك ناعماً بمطحنة كهربائية ويضاف اليه البيض وصفار البيض مع الحبق والبقدونس والصلصة المحضرة. يقلّب الكل حتى يتجانس ويتشكّل خليط متماسك.

يقطع الخليط بملعقة الى كرات صغيرة تغطّس بالدقيق ثم تقلى بالزيت الساخن حتى تحمر من كل جهاتها. ترفع وتوضع على ورق نشاف ليمتص الزيت الزائد. تقدّم كرات السلمون ساخنة مع سلطة الطماطم أو مع البطاطا المحمرة بالزبدة.

# حلويــات

## تـارت دو بوم

*Tarte De Pommes*

تارت من التفاح المقشر. حلوى كندية شهيرة، تؤكل مع الشاي.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

**المقادير**

**مقادير العجين**

- اربع كؤوس ونصف من الدقيق
- كاسان من سمن نباتي
- بيضة
- اثنتا عشرة ملعقة كبيرة من الماء البارد

**مقادير الحشو**

- ثماني كؤوس من التفاح المقشر والمقطع الى شرائح رقيقة
- كاس من السكر
- ملعقة صغيرة من مسحوق جوز الطيب
- ثلثا كاس من الدقيق
- ملعقة صغيرة من القرفة
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة

### التحضير

يخلط الدقيق مع السمن والبيض بأطراف الاصابع حتى يمتص الدقيق كل السمن. يصب الماء تدريجاً ويتابع العجن حتى تتشكّل عجينة متماسكة. تقسم العجينة الى قسمين، يمد القسم الاول في قالب «تارت» متوسط الحجم.

يخلط التفاح المقطع مع السكر والدقيق والزبدة وتنثر على الخليط القرفة وجوز الطيب.

يوزّع خليط التفاح فوق العجين.

يغطى بالقسم الثاني من العجين وتزال اطرافه الزائدة. يثقب عدة ثقوب باسنان شوكة حتى يتصاعد البخار في اثناء الخبز.

يدخل الى فرن متوسط الحرارة ويترك فيه مدة خمسين دقيقة حتى ينضج ويحمرّ السطح.

يقدّم بارداً مع الشاي.

## جاتو دو كورجيت

*Gâteau De Courgettes*

تورتة بالكوسا، من الحلويات الكندية اللذيذة. تؤكل الى جانب الشاي.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

**المقادير**

- كاس ونصف من زيت نباتي
- كاسان من السكر
- ملعقة صغيرة من القرفة
- ملعقة صغيرة ونصف من الفانيليا
- ثلاث بيضات
- ملعقة كبيرة من الزبدة للدّهن
- أربع ملاعق صغيرة من الباكينغ باودر
- كاسان من الكوسا المقشر والمقطع الى قطع متوسطة الحجم
- كاس ونصف من الزبيب
- كاس ونصف من الجوز المفروم ناعماً
- ثلاث كؤوس من الدقيق

### التحضير

ينخل الدقيق مع الباكينغ باودر. يمزج الزيت مع السكر والقرفة والفانيليا. يضاف البيض ويخفق الكل جيداً بخفاقة كهربائية.

يوضع الدقيق تدريجاً فوق المزيج مع الاستمرار في الخفق حتى تنتهي كمية الدقيق. تضاف الكوسا ثم الزبيب ثم الجوز ويتابع الخفق مدة خمس دقائق.

يصب خليط الكوسا في قالب الكاتو المدهون بالزبدة والمنثور عليه الدقيق.

يهز القالب حتى يتوزّع الخليط جيداً.

يُدخل القالب الى فرن متوسط الحرارة.

يترك مدة ساعة وربع حتى ينضج، ويستدل على نضجه بان يدخل عود خشبي فيه ويخرج من دون ان يعلق عليه شيء.

# بسكويت ماجيك

*Biscuit Magic*

حلوى شهية ومغذية، هي قالب من البسكويت بالشوكولا.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- كاس من البسكويت المقطع ناعماً
- كاس من الجوز المفروم ناعماً
- نصف كاس من الشوكولا المبشور
- نصف كاس من الزبدة
- كاس وثلث من جوز الهند المبشور
- كاس وثلث من اللبن (الحليب) المكثّف المعلب

التحضير

يدهن قالب متوسط الحجم بالزبدة ويوزّع فيه البسكويت المقطع ثم الجوز ثم الشوكولا ثم جوز الهند واخيراً يصبّ اللبن. يدخل القالب الى فرن متوسط الحرارة ويترك فيه مدة ثلث ساعة. يبرّد ثم يقطع الى شرائح متوسطة السماكة ويقدّم.



## جران بير

*Grand - Père*

حلوى بالدبس، من الاصناف الكندية اللذيذة. تُقدّم الى جانب التفاح المسلوق والكريما الطازجة.

عدد الاشخاص: ستة. مدة التحضير: اربعون دقيقة. مدة الطهو: ساعة ونصف.

### المقادير

- ست حبات من التفاح
- ثلاث كؤوس من الماء
- كاس من السكر الاسمر
- ثلاثة ارباع كاس من الماء او اللبن (الحليب)
- كاس من الدبس
- ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق
- رشة من جوز الطيب او عصير ليمونة حامضة
- كاس من الكريما الطازجة

### مقادير العجين

- ربع كيلوغرام من الدقيق
- اربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الباكينغ باودر
- رشة من الملح

### التحضير

يغلى الماء في وعاء كبير. يضاف إليه السكّر والدبس والدقيق المذوّب وجوز الطيب أو عصير الليمون.

يقشر التفاح وتقطع كل حبة منه إلى أربعة أجزاء. يضاف إلى الوعاء ويسلق مدة ثلث ساعة ثم يرفع من الوعاء ويوضع جانباً.

يخلط الدقيق مع الباكينغ باودر ورشة من الملح. تقطع الزبدة إلى قطع صغيرة وتضاف إلى الدقيق. يفرك جيداً باليدين ويعجن مع إضافة اللبن تدريجاً حتى تتشكّل عجينة طرية.

يسقط تدريجاً مقدار سبع ملاعق صغيرة من العجين في الشراب. يغطى الوعاء ويترك على نار متوسطة مدة ثلث ساعة تقريباً حتى تنضج الحلوى. ترفع بملعقة متعددة الثقوب وترتب في طبق التقديم. يحضر ما تبقى من العجين بالطريقة نفسها. تغطى قطع الحلوى بالشراب المحضّر وتقدّم ساخنة الى جانب الكريما الطازجة والتفاح المسلوق.

## تارتْ او فينيجر

*Tarte Au Vinaigre*

صنف من المعجنات الكندية مع الخل والجوز والزبيب. يؤكل بارداً.

عدد الاشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة.

### المقادير

- ربع كيلوغرام من عجينة «بات بريزيه»
- أربع بيضات
- عشر ملاعق كبيرة من السكر الناعم
- أربع ملاعق كبيرة من الدقيق
- ملعقة صغيرة من مسحوق جوز الطيب
- ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة
- رشة من الملح
- ملعقة صغيرة من مسحوق كبش القرنفل
- سبع ملاعق كبيرة من الكريما الطازجة (كريم فريش)
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ثلاث ملاعق كبيرة من الخل
- ثلاثة ارباع كاس من الجوز
- أربع ملاعق كبيرة من الزبيب

### التحضير

تحضر العجينة (بات بريزيه) من كاسين من الدقيق وملعقتين كبيرتين من الزبدة وربع كأس من السكر ورشة من الملح وبيضة وربع كأس من الماء.

تعجن العجينة حتى تتماسك. تلف وتترك مدة ساعة.

يخفق صفار البيض بشوكة كما يخفق بياض بيضتين حتى يجمد البياض ويصير رغوة.

يضاف الى بياض البيض المخفوق السكر الناعم. يقلّب بحذر ويضاف صفار البيض. يتابع التقليب حتى يتجانس الخليط.

يخلط الدقيق مع البهارات والملح ويضاف مع الكريما الى خليط البيض مع الاستمرار في التقليب. (تضاف ملعقة من خليط الدقيق ثم ملعقة من الكريما حتى يتماسك الخليط.)

تصبّ الزبدة السائلة ثم الخل والجوز المطحون ناعماً وأخيراً الزبيب. تمد العجينة في قالب خاص بالتارت ويوزّع خليط الخل فوق العجينة.

يُدخل الى فرن حار مدة خمس دقائق ثم تخفّف النار الى درجة متوسطة ويترك مدة أربعين دقيقة.

# فوندو دو مولون

*Fondue De Melon*

قطع من البطيخ مع صلصة اللبن واللوز وصلصة الفراولة.

تقدّم مغطاة بالجوز.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة.

**المقادير**

- حبة من البطيخ الاحمر تزن كيلوغرامين
- حبة من البطيخ الاصفر صغيرة الحجم
- حبة من الموز
- ربع كيلوغرام من اللبن الزبادي
- رشة من مسحوق جوز الطيب
- نصف كاس من الجوز
- ربع كيلوغرام من الفراولة
- بشر قشر حبة من البرتقال
- ملعقتان صغيرتان من عصير البرتقال
- حبة من الشمام صغيرة الحجم

**التحضير**

يقشر الشمام والبطيخ بأنواعه ويقسم الى قطع صغيرة ثم يوزّع على خمسة اطباق. يخلط الموز مع اللبن الزبادي ومسحوق جوز الطيب في خلاط كهربائي حتى يصير مزيجاً متماسكاً ويصبّ في طبق عميق.

تنظف الفراولة وتخلط مع بشر البرتقال وعصيره في خلاط كهربائي حتى تتشكّل صلصة متماسكة تصب ايضاً في طبق ثان.

يرتب الجوز في طبق ثالث.

توزّع الاطباق الثلاثة في وسط المائدة مع الاطباق الحاوية البطيخ.

تستعمل شوك خاصة بالـ«فوندو» لتناول هذا الطبق فتغطّس قطع البطيخ بالصلصة او بالجوز.

# كريم كاستيرد

*Crème Custard*

من الحلويات الكندية، بيض مع السكر واللبن، يؤكل الى جانب البسكويت.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

**المقادير**

- ثلاث كؤوس من اللبن (الحليب)
- ربع كاس من الدقيق
- نصف كاس من السكر
- ثلاث بيضات
- رشة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا

**التحضير**

يخلط الدقيق مع كاس من اللبن البارد ويوضع الخليط على نار خفيفة ويحرّك باستمرار حتى يثخن.

يصبّ باقي اللبن الساخن ويترك حتى يثخن مع التحريك المستمر بحذر.

يخفق البيض مع السكر والملح ويضاف الكل الى مزيج اللبن. يطهى المزيج داخل وعاء مليء الى نصفه بالماء (بان ماري) حتى تثخن الصلصة، تُعطر بالفانيليا وتترك حتى تبرد.

تحفظ في الثلاجة الى حين التقديم.

تقدّم مع سلطة الفاكهة، او مع الجوز المفروم أو البسكويت.

يُحفظ البيض بعيداً عن مجرى الهواء ومصادر الحرارة والرطوبة. والبرد يجمّد نمو الجراثيم التي قد تكون اخترقت قشرة البيضة. ويفضل عدم غسل البيض قبل حفظه لان رطوبة القشرة تسهّل اختراقها، وعدم حفظه مدة تزيد عن اسبوع.



# البيرو

تمتد البيرو على شاطىء المحيط الهادىء فتبدأ مناطقها الشمالية
عند خط الاستواء ويصل جنوبها الى خط مناخي شبه معتدل.
منتجات ارضها قد تكون الاكثر تنوعاً في العالم.
بينها قصب السكر والبطاطا والقهوة والقمح
وانواع نادرة وشهية من الفلفل،
ومن الفاكهة الفريز وانواع الليمون والعنب والتفاح والاجاص
والدراق والمانغ والافوكا والاناناس. اربعون بالمئة من سكان البيرو
مزارعون وثرواتها الحيوانية ضخمة. قد تكون هذه اللمحة السريعة كافية لاعطاء فكرة
عن غنى طبخ البيرو بالمواد الاولية، يبقى ان نُلفت الى كون
وسائل طهو هذه المواد تنبع من تقاليد شعبية عريقة وتنمّ عن ذوق مترف.
احد اشهر الاطباق التقليدية في البيرو هو «الباشامانكا» الذي يؤكل
في الهواء الطلق خلال النزهات الطويلة. يبدأ اعداد هذا الصنف باحداث حفرة في
الارض عمقها متراً، تُملأ بحصى كبيرة منظّفة ويشعل في وسطها حطب
يابس. يبقى الحطب مشتعلاً حوالى اربع ساعات حتى تتحوّل الحصى الى جمر.
ثم تُلَفّ قطع من لحم الغنم والعجل وبعض الطيور والأرانب في ورق
الموز وتدفن في الحصى الساخنة. وبعد ثلاث ساعات تصير «الباشامانكا» ناضجة جاهزة
لتكفي عشرات المتنزهين. ويشتهر اسلوب «كريولو» في الطبخ بالمقبلات المنوعة التي
يعتبر كل منها صنفاً رئيسياً في نظر الاجانب. وسيد هذه المقبلات
نوع من السمك لذيذ جداً يدعى
«كورفينا» يستخرج من المحيط الهادىء ويُطهى مع عصير الليمون الحامض والبرتقال المرّ.

## مقبّلات

# انتيكوشوس دي كورازون دي فاكا

*Anticuchos De Curazon De Vaca*

قلب بصلصة الخل والكمون والفليفلة الحريفة. يقدم مشوياً الى جانب البطاطا المسلوقة والذرة

عدد الاشخاص: عشرة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ست دقائق. مدة التبريد: ثلث ساعة

### المقادير

- قلب بقر يزن كيلوغرامين
- ثمانية فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقة كبيرة من صلصة الفليفلة الحريفة
- ملعقة كبيرة من مسحوق الكمون
- ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من البهار الأسود
- كأسان من الخل الأحمر

### مقادير الصلصة

- ملعقتان كبيرتان من الفليفلة الحريفة
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

### التحضير

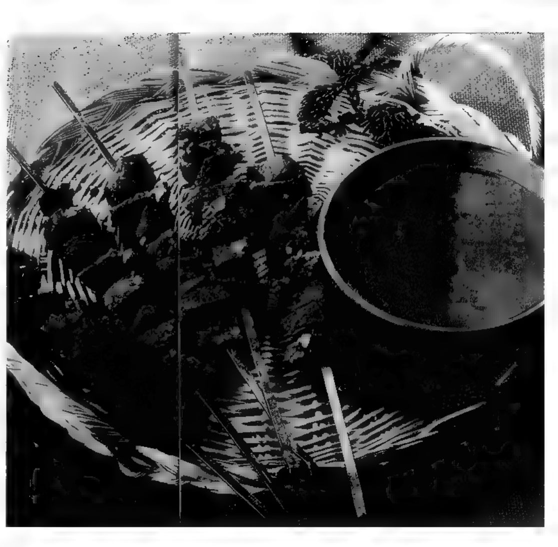
ينظف القلب من الدهن والعروق. يقطع الى مكعبات صغيرة الحجم ويوضع في وعاء. يمزج الثوم مع صلصة الفليفلة المرّبة والكمون والملح والبهار والخل. يصبّ المزيج فوق مكعبات اللحم يغطى الوعاء ويحفظ في الثلاجة مدة عشرين دقيقة.

ترفع مكعبات اللحم من المزيج وتشك في أسياخ الشي ويحتفظ بالمزيج.

تمزج مقادير الصلصة ويضاف اليها كأس من المزيج المحتفظ به.

تدهن مكعبات اللحم بالصلصة ثم تشوى على نار الفحم مدة ست دقائق.

يقدّم القلب المشوي مع ما تبقى من الصلصة.



# طبــق أولـــ

## ســوبا دي توماتِه

*Sopa De Tomate*

حساء الطماطم مع البصل والثوم والصعتر البري. يمكن اضافة الفلفل الحريف اليه بحسب الرغبة.
عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

### المقادير

- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- بصلة مفرومة
- فص من الثوم مدقوق
- ثماني حبات من الطماطم مسلوقة مقشرة ومقطعة الى اربع قطع
- اربع كؤوس من مرق الدجاج
- ملعقة كبيرة من الصعتر البري (اوريغانو)
- ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من البهار الاسود
- حبة من الفليفلة الحريفة

### التحضير

تذّوب الزبدة في وعاء ويقلى فيها البصل والثوم مدة دقيقتين. تضاف الطماطم ويتابع الطهو مدة خمس دقائق. يترك الخليط حتى يبرد ثم يطحن بخلاط كهربائي. يعاد المزيج الى الوعاء ويضاف المرق والصعتر البري والملح والبهار ثم يسخّن الكل على النار. ينزع البزر من الفليفلة الحريفة.

يوزع الحساء في اطباق صغيرة وتغطس الفليفلة في كل طبق بحسب الرغبة ثم ترفع.

يقدّم الحساء ساخناً.

## ســوبا دي روكوتو

*Sopa De Rocotto*

حساء الفليفلة الحمراء والطماطم، من اطباق البيرو الاولى. يمكن اضافة الفلفل الحرّيف اليه عند التقديم.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة، مدة الطهو: نصف ساعة.

### المقادير

- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- بصلة مفرومة
- ثلاث حبات من الفليفلة الحمراء، منزوع بزرها ومفرومة
- اربع كؤوس من مرق الدجاج
- حبتان من الطماطم مسلوقتان، مقشرتان ومفرومتان
- ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من البهار الاسود
- حبة من الفليفلة الحمراء الحرّيفة

### التحضير

تسخّن الزبدة والزيت في وعاء ويقلى البصل والفليفلة الحمراء المفرومة حتى يذبلا. يطحن الخليط مع الطماطم في الخلاط الكهربائي حتى ينعم. يعاد المزيج الى الوعاء، يصبّ فوقه المرق وينثر الملح والبهار. يوضع الوعاء على نار خفيفة مدة عشرين دقيقة. ينزع البزر من الفليفلة الحريفة. يوزّع الحساء في اطباق صغيرة، تغطس فيها الفليفلة بحسب الرغبة ثم ترفع.

يقدّم الحساء ساخناً.



# سيبتشيه دي كورفينا

*Cebiche De Corvina*

سمك بعصير البرتقال والبطاطا وعرانيس الذرة. يقدم مزيّناً بقشر الليمون الحامض والبرتقال.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة، مدة النقع: خمس ساعات.

## المقادير

- كيلوغرام من سمك البقلة مقطع الى مكعبات صغيرة
- ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من البهار الابيض
- حبتان من الفليفلة الحمراء او الخضراء الحريفة منزوع بزرهما ومطحونتان
- نصف كاس من عصير الليمون الحامض
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة (بابريكا)
- بصلة مقطعة الى حلقات
- ثلاثة ارباع كاس من عصير البرتقال
- نصف كيلوغرام من البطاطا الحلوة
- عرناسان من الذرة
- خسة

## التحضير

ترتّب مكعبات السمك في وعاء كبير. يخلط الملح مع البهار والفليفلة الحريفة المطحونة والفليفلة الحلوة والبصل وعصير الليمون وعصير البرتقال.

يصبّ الخليط فوق السمك. يغطى الوعاء ويحفظ في الثلاجة مدة خمس ساعات. تقشّر البطاطا وتقطع الى شرائح. تسلق في الماء المملح مدة عشرين دقيقة. يقطع كل من عرناسي الذرة الى اربع قطع. تسلق في الماء المملح مدة عشر دقائق. تنظف اوراق الخس وترتب في طبق التقديم. يوزع عليها خليط السمك. تزين اطرافه بشرائح البطاطا وقطع الذرة.

يقدم الطبق ساخناً.

# امباناداس

*Empanadas*

فطائر محشوّة باللحم والبطاطا والبصل. من معجنات البيرو الشهية. تقدّم مع سلطة الخضر.
عدد الأشخاص: اربعة. مدة التحضير: ساعة ونصف. مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

**المقادير**

- نصف كيلوغرام من الدقيق
- ملعقتان كبيرتان من الباكينغ باودر
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع كيلوغرام من الزبدة
- ربع كيلوغرام من سمن نباتي
- ثلاث ملاعق كبيرة من الماء البارد
- بيضة مخفوقة

**مقادير الحشو**

- نصف كيلوغرام من لحم البقر المفروم
- حبتان من البطاطا مبشورتان
- حبتان من البصل مفرومتان
- ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من البهار الأسود
- ملعقتان كبيرتان من مرق لحم البقر البارد
- حبتان من الفليفلة الحمراء منزوع بزرهما ومطحونتان

**التحضير**

ينخل الدقيق مع الملح والباكينغ باودر في وعاء. تقطّع الزبدة والسمن الى مكعبات صغيرة تخلط بالاصابع مع الدقيق حتى تتجانس ثم يضاف الماء ويعجن الكل حتى تتشكّل عجينة متماسكة. يقسم العجين الى قسمين، يغطى كل قسم ويحفظ في الثلاجة مدة ساعة.

تمزج مقادير الحشو في وعاء. يمدّ قسم من العجين على شكل دوائر ويوزّع عليه نصف كمية الحشو من دون ان تطال اطراف العجين.

تدهن الأطراف بالبيض المخفوق وتثنى بشكل نصف دائري وتضغط حتى يلتصق طرفاها.

يشكّ العجين المحشو بالشوكة ثم يدهن بالبيض. يرتّب في صينية ويدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة خمس وثلاثين دقيقة حتى تحمرّ الفطيرة.

تقدّم الفطائر ساخنة أو باردة بحسب الرغبة.

# بالتاس ريليّناس

*Paltas Rellenas*

افوكادو محشو بالقريدس والمايونيز والفليفلة الحريفة. من اطباق البيرو الفاتحة للشهية. يقدّم كصنف من المقبلات.

عدد الاشخاص: ستة. مدة التحضير: ثلث ساعة.

**المقادير**

- كاس من المايونيز
- حبة من الفليفلة الحرّيفة منزوع بزرها ومفرومة
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم (كاتشاب)
- عصير ليمونة حامضة
- ربع كيلوغرام من القريدس مسلوق
- ثلاث حبات من الافوكادو الناضجة
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم

**التحضير**

يمزج المايونيز في وعاء مع الفليفلة الحرّيفة وصلصة الطماطم وملعقة كبيرة من عصير الليمون. يضاف اليه القريدس. تقطع كل حبة افوكادو الى نصفين وتنزع منهما النواة. يدهن القسم الداخلي منها بعصير الليمون حتى لا يتغير لونه. يوزع مزيج القريدس داخل انصاف الافوكادو. تزين بالبقدونس المفروم وتقدم.

# طبق رئيسي

## البونديجاس

*Albondigas*

كرات من اللحم بالزبيب والكعك وجوز الطيب. تقدّم مع الصلصة الى جانب الأرز المسلوق.

**عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة. (الكمية: ثلاثون كرة).**

**المقادير**

- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- بصلة مفرومة ناعماً
- حبة من الفليفلة الحريفة منزوع بزرها ومفرومة
- حبة من الطماطم مسلوقة ومقشرة ومفرومة
- ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من البهار
- ملعقة صغيرة من السكر
- نصف كيلوغرام من لحم البقر المفروم
- ربع كاس من الكعك المدقوق
- ربع كاس من الزبيب
- نصف ملعقة صغيرة من جوز الطيب
- بيضتان
- ملعقتان كبيرتان من اللبن (الحليب)
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- نصف كاس من زيت نباتي

**مقادير الصلصة**

- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- حبتان من البصل مفرومتان
- ملعقة صغيرة من المردقوش
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من الصعتر
- ربع ملعقة صغيرة من البهار
- اربع كؤوس من مرق البقر

### التحضير

تسخّن ملعقتان كبيرتان من الزيت في مقلاة ويقلى البصل فيه مدة دقيقتين. تضاف الفليفلة الحريفة والطماطم والملح والبهار والسكر. يطهى الكل حتى يتبخّر السائل ثم يرفع الخليط عن النار ويترك حتى يبرد. يخلط مع اللحم المفروم والكعك المدقوق والزبيب وجوز الطيب والبيض واللبن ويقسّم الى كرات متوسطة الحجم تغطس بالدقيق وتقلى في نصف كأس من الزيت مدة خمس دقائق حتى تحمرّ.

تحضّر الصلصة، تسخّن ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون في وعاء ويقلى البصل مدة دقيقتين حتى يذبل. يضاف المردقوش والصعتر والملح والبهار ويقلّب الكل مدة دقيقة. يصبّ فوقه مرق البقر وتوضع كرات اللحم المقلية في الصلصة.

يتابع الطهو مدة نصف ساعة ويضاف مزيد من المرق حتى تبقى كرات اللحم مغمورة.

يقدّم الطبق ساخناً.





# كورديرو آل هورنو

*Cordero Al Horno*

طبق من اللحم مع البطاطا والخل. تكثر فيه التوابل المشهية.

يقدّم الى جانب السلطة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف، مدة النقع: ساعتان.

## المقادير

- فخذ غنم يزن كيلوغرامين
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق annattoseed (ملون طبيعي خاص بالطعام)
- ملعقة صغيرة من المردقوش
- ملعقة كبيرة من مسحوق الفليفلة الحلوة (بابريكا)
- اربعة فصوص من الثوم مدقوقة
- اربع ملاعق كبيرة من خل التفاح
- ست ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة من الملح
- ست حبات من البطاطا مقشرة ومقطعة الى انصاف طولية
- حبة من الفليفلة الحمراء مقطعة الى شرائح رقيقة

## التحضير

يغسل فخذ الغنم ويجفّف. يمزج الكمون مع مسحوق annattoseed والمردقوش والبابريكا والثوم والخل وزيت الزيتون والملح. يفرك الفخذ بالمزيج وينقع فيه مدة ساعتين (يقلّب خلالهما مرتين). يرفع الفخذ، يوضع في صينية ويدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة ثم تضاف اليه البطاطا ويترك في الفرن مدة ساعة اضافية حتى ينضج الكل.

تخرج الصينية ويقطع الفخذ الى شرائح رقيقة. تقدّم مع سلطة الخس المزينة بشرائح الفليفلة الرقيقة.

يقدّم الطبق ساخناً.

## سيكو دي كارنيرو

*Seco De Carnero*

لحم بالكزبرة والفليفلة وعصير الليمون الحامض. من اطباق البيرو الرئيسية. يقدّم الى جانب البطاطا المسلوقة.

**عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة، مدة الطهو: ساعة ونصف.**

**المقادير**

- اربع ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- كيلوغرام من لحم البقر مقطع الى مكعبات متوسطة الحجم
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- حبتان من البصل مفرومتان
- ملعقة كبيرة من الكزبرة المفرومة
- حبة من الفليفلة الحريفة منزوع بزرها ومفرومة
- كاسان من مرق لحم البقر
- ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من البهار
- عصير نصف ليمونة حامضة

**التحضير**

تسخّن ملعقتان كبيرتان من الزيت في مقلاة وتقلى مكعبات اللحم مدة خمس دقائق ثم ترفع وترتّب في وعاء. يصبّ ما تبقى من الزيت في وعاء آخر ويقلى البصل والثوم والكزبرة والفليفلة مدة دقيقتين. يضاف الخليط الى مكعبات اللحم. يصبّ المرق وينثر الملح والبهار. يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة مدة ساعة ونصف. يصب عصير الليمون ويتابع الطهو مدة دقيقتين. يقدّم الطبق ساخناً.

تستعمل الكزبرة في الطعام كمادة مشهية ومطيّبة، وهي نبات عشبي يراوح ارتفاعه بين ٢٠ و٧٠ سنتمتراً، اما بزره فكرويّ الشكل لونه اصفر قاتم.
تحتاج زراعة الكزبرة الى جوّ معتدل مائل الى البرودة، لذلك اعتبرت من المزروعات الشتوية. تلائمها التربة الطينية الرملية، الغنية بالمواد العضوية.

## سيكو دي كارني

*Seco De Carne*

طبق رئيسي من اللحم بالخضر وعصير البرتقال. يقدم الى جانب الارز المسلوق.

**عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: خمس واربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعة وخمس واربعون دقيقة.**

**المقادير**

- ربع كاس من زيت الزيتون
- ثلاث حبات من البصل مفرومة
- ثلاث ملاعق كبيرة من الكزبرة المفرومة
- اربعة فصوص من الثوم مدقوقة
- كيلوغرام من لحم الغنم مقطع الى مكعبات
- ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من البهار
- نصف كاس من عصير البرتقال
- اربع كؤوس من الماء
- كيلوغرام من البطاطا المقشرة والمقطعة الى شرائح
- نصف كيلوغرام من البازلاء المسلوقة

**التحضير**

يسخن الزيت في وعاء. يقلى فيه البصل والكزبرة والثوم مدة دقيقتين. تضاف مكعبات اللحم ويترك الكل على نار متوسطة مدة خمس دقائق. ينثر الملح والبهار ويصب عصير البرتقال ثم يغمر الخليط بالماء. يطهى مدة ساعة ثم تضاف البطاطا ويتابع الطهو مدة نصف ساعة حتى ينضج الكل. توضع البازلاء ويقلب الكل. يقدّم الطبق ساخناً.

## بيتشونيس كون سالسا كاميرونيس

*Pichones Con Salsa Camerones*

حمام محشو بصلصة القريدس والبقدونس. يقدّم ساخناً الى جانب سلطة الخضر والبطاطا المسلوقة.

**عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.**

**المقادير**

- ثمانية من طيور الحمام
- حزمة من البقدونس
- سبع ملاعق كبيرة من الزبدة
- كاسان من مرق الدجاج
- ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من البهار
- ربع كيلوغرام من القريدس مقشر ومفروم
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- ست ملاعق كبيرة من الماء
- ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم

**التحضير**

يغسل البقدونس وتقطع أوراقه. ينظف الحمام ويحشى بضلوع البقدونس مع ملعقة صغيرة من الزبدة ويذوّب ما تبقى منها في وعاء. يقلى الحمام حتى يحمر من الجهتين. يضاف اليه المرق والملح والبهار. تخفّف النار ويتابع الطهو مدة تراوح بين ساعة وساعة ونصف ثم يرفع الحمام من المرق ويرتّب في طبق.

يغطس القريدس في المرق ويطهى مدة دقيقتين. يمزج الدقيق مع قليل من الماء والملح والبهار والبقدونس بحسب الرغبة. يحرّك الكل على نار متوسطة حتى تثخن الصلصة قليلاً ثم يرفع عن النار. يصبّ قليل من الصلصة فوق الحمام وما تبقى منها يقدّم الى جانبه.

## ريللينو

*Rillino*

ديك تركي محشو بالزبيب والتفاح والمردقوش والصعتر. يقدّم مشوياً الى جانب البطاطا المقلية.

**عدد الأشخاص: تسعة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: ثلاث ساعات.**

**المقادير**

- ديك تركي يزن أربعة كيلوغرامات
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- كيلوغرام من لحم البقر المفروم
- حبتان من البصل مفرومتان
- فصان من الثوم مدقوقان
- حبتان من الفليفلة الطازجة منزوع بزرهما ومفرومتان
- ست ملاعق كبيرة من الزبيب
- حبتان من التفاح مقشرتان ومفرومتان
- ملعقة كبيرة من المردقوش
- ملعقة كبيرة من الصعتر
- ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من البهار
- كاس من الزبدة

**التحضير**

يسخّن الزيت في وعاء ويقلى فيه اللحم المفروم مدة عشر دقائق. يضاف البصل والثوم والفليفلة والزبيب والتفاح والمردقوش والصعتر والملح والبهار. يترك الكل على نار خفيفة مدة ربع ساعة ويحرك باستمرار. يرفع الحشو عن النار ويترك ليبرد.

ينظف الديك التركي، يحشى بالحشو المحضّر ويوضع في صينية، ظهره الى اسفل، ويدهن بالزبدة. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة ساعتين ونصف (يدهن الديك بالزبدة كل ثلث ساعة ويغلّف بورق المينيوم قبل الانتهاء من الطهو بساعة واحدة).

يقدّم ساخناً.

# أَجي دي جالينا

*Aji De Gallina*

من الأطباق الرئيسية المغذية. يحوي الدجاج والخضر والجوز والجبن واللبن (الحليب). يقدّم مزيناً بشرائح البطاطا والبيض المسلوق.

**عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: خمس واربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعة وعشرون دقيقة.**

**المقادير**

- دجاجة كبيرة الحجم
- بصلة مقشرة
- جزرة مبشورة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملعقة صغيرة من الملح
- ثماني قطع من شرائح الخبز الافرنجي
- ثلاثة ارباع كاس من اللبن (الحليب)
- كاس من زيت الزيتون
- اربع حبات من البصل مفرومة
- ست حبات من الفليفلة الخضراء او الحمراء الحريفة منزوع بزرها ومفرومة
- نصف كاس من الجوز المطحون
- فص من الثوم مدقوق
- ملعقة صغيرة ونصف من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من البهار
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحلوة (بابريكا)
- ثلاث ملاعق كبيرة من جبن «بارميزان» المبشور
- كيلوغرام من البطاطا المسلوقة والمقشرة والمقطعة الى شرائح
- ثلاث بيضات مسلوقة مقطع كل منها الى نصفين
- اثنتا عشرة حبة من الزيتون الأسود

**التحضير**

يسلق الدجاج في الماء. ترفع الرغوة عن سطحه وتضاف البصلة والجزر والبقدونس والملح. يتابع الغلي على نار خفيفة مدة ساعة ثم يرفع الدجاج من الخليط ويوضع في وعاء. يصفّى المرق ويحتفظ به جانباً.

ينزع جلد الدجاج وعظمه ويقطع لحمه الى قطع صغيرة.

تقطع شرائح الخبز، ترتب في وعاء ويصبّ عليها نصف كمية اللبن. تترك مدة عشر دقائق ثم تدعك حتى تصير عجينة.

يسخّن نصف كمية الزيت في مقلاة ويقلى البصل المفروم والثوم مدة خمس دقائق. تضاف الفليفلة الحريفة والجوز والملح والبهار والبابريكا ويقلّب الكل مدة خمس دقائق أخرى.

تضاف كمية الزيت المتبقية مع عجينة الخبز وما تبقى من اللبن وكأسان من المرق المحتفظ به ويتابع الطهو حتى تثخن الصلصة ثم يضاف الجبن وقطع الدجاج. يترك الكل على النار مدة خمس دقائق اضافية.

يقدّم الطبق مزيناً بشرائح البطاطا وانصاف البيض المسلوق ويوزّع عليه الزيتون الأسود.





## كوزا الاليمينا

*Causa A La Limena*

طبق شعبي من البطاطا بالمايونيز والقريدس والبيض والافوكادو يتميّز بمذاقه الحرّيف

عدد الاشخاص ستة، مدة التحضير نصف ساعة، مدة الطهو خمس وعشرون دقيقة

### المقادير

- كيلوغرام من البطاطا
- عصير ست حبات من الليمون الحامض
- ملعقة كبيرة من الفليفلة الحريفة الطازجة المطحونة
- ربع كاس من زيت نباتي
- ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من البهار
- خسة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- حبة من الافوكادو مقطعة الى شرائح رقيقة
- ثلاث بيضات مسلوقة
- نصف كاس من المايونيز
- نصف كيلوغرام من القريدس المسلوق
- ست حبات من القريدس المسلوق للتزيين
- ثماني شرائح رقيقة من الفليفلة الحريفة
- ربع شرائح من الافوكادو للتزيين

### التحضير

تقشّر البطاطا وتسلق في الماء المملح مدة خمس وعشرين دقيقة. ترفع من الماء وتهرس. يضاف اليها عصير الليمون والفليفلة الحريفة والزيت والملح والبهار ويخلط الكل جيداً.

يقسم خليط البطاطا الى قسمين. ترتّب اوراق الخس في طبق التقديم، يمدّ فوقها قسم من خليط البطاطا المهروسة ويضغط بسكين. يوزع عليه نصف كمية المايونيز والقريدس والبيض والافوكادو ويغطى بالقسم الثاني من خليط البطاطا ثم يوزّع ما تبقى من المايونيز والقريدس والبيض والافوكادو على سطح الطبق. يزيّن بالبقدونس وحبات القريدس وشرائح الفليفلة الحرّيفة والافوكادو



# روكوتو ريلّينو

*Rocotto Relleno*

فليفلة حلوة محشوّة باللحم والخضر والفستق والمردقوش.

تقدّم الى جانب الأرز المسلوق.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعة وخمس دقائق.

## المقادير

- ثماني حبات من الفليفلة الحمراء او الخضراء او الصفراء
- اربع حبات من البطاطا متوسطة الحجم
- نصف كيلوغرام من لحم البقر المفروم
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- حبتان من البصل مفرومتان
- فصان من الثوم مدقوقان
- ملعقة صغيرة من الملح
- حبتان من الفليفلة الحمراء أو الخضراء الحريفة، منزوع بزرهما ومفرومتان
- نصف كاس من الفستق المطحون
- حبتان من الطماطم مسلوقتان ومقشرتان ومفرومتان
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم (كاتشاب)
- ربع كاس من الزيتون الأسود المفروم
- ملعقة كبيرة من المردقوش
- كاس من مرق لحم البقر
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- اربع شرائح من جبن فيتا (جبن ابيض حامض)
- زيت نباتي للدهن
- كاسان من الماء المملح المغلي

## التحضير

تغسل الفليفلة الحلوة وتسلق مدة عشر دقائق. تجفّف، يزال عنقها ويحتفظ به ثم ينزع منها البزر.

تسلق البطاطا في الماء مدة ثلث ساعة وتقشر.

يسخّن الزيت في مقلاة ويقلى فيه البصل والثوم حتى يذبلا. يضاف اللحم المفروم ويطهى الكل على نار خفيفة مع التحريك المستمر مدة عشر دقائق.

يضاف الملح والفليفلة الحريفة والطماطم والفستق والزيتون والمردقوش وصلصة الطماطم. يحرك الخليط جيداً ويصبّ فوقه المرق. يتابع الطهو مدة عشرين دقيقة مع اضافة قليل من المرق بحسب الحاجة ثم ينثر البقدونس ويخلط الكل.

تحشى الفليفلة بالخليط ثم تغطى بالاعناق المحتفظ بها.

تدهن صينية بالزيت، ترتّب الفليفلة مع البطاطا وتوزّع شرائح الجبن على حبات البطاطا.

يصبّ الماء المملح المغلي في الصينية ثم تدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة خمس وثلاثين دقيقة حتى تنضج الخضر.

يقدّم الطبق ساخناً.

# أُروز كون باتو

*Arroz Con Pato*

أرز مع البط بصلصة الكمون والكزبرة والفليفلة. يقدّم الى جانب سلطة الخس والطماطم.

**عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة، مدة الطهو: ساعة ونصف.**

**المقادير**

- اربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- بطة مقطعة الى ثماني قطع
- بصلة كبيرة الحجم مفرومة
- ملعقة صغيرة من الفليفلة الخضراء او الحمراء الحريفة المطحونة
- اربعة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون
- ثلاث ملاعق كبيرة من الكزبرة المفرومة
- ربع ملعقة صغيرة من البهار
- ست كؤوس من مرق الدجاج
- نصف كيلوغرام من الأرز
- نصف كاس من البازلاء المسلوقة

**التحضير**

تذوّب الزبدة في مقلاة وتقلى فيها قطع البط من الجهتين مدة ربع ساعة حتى تحمرّ. ترفع وتوضع في وعاء.

يستغنى عن نصف كمية الدهن المتبقي في المقلاة ثم يقلى فيها البصل والفليفلة والثوم والكمون والكزبرة والملح والبهار مدة ثلاث دقائق.

يرفع الخليط ويوزّع على قطع البط في الوعاء ثم يصبّ فوقه مرق الدجاج. يغطى الوعاء ويطهى على نار خفيفة مدة خمسين دقيقة. يصفّى المرق ويحتفظ منه بست كؤوس. يغلى الأرز مع المرق المحتفظ به حتى يتبخر المرق. تضاف البازلاء ويحرك الكل مدة خمس دقائق.

ترتّب قطع البط حول الأرز في الطبق. تقدّم ساخنة.

# أُروز كون بولو

*Arroz Con Pollo*

ارز مع الدجاج والطماطم والفليفلة. يكسبه قشر البرتقال والزعفران نكهة خاصة. يمكن اضافة الجبن المبشور اليه عند التقديم.

**عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير. ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعة.**

**المقادير**

- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- دجاجة مقطعة الى ثماني قطع
- بصلة كبيرة الحجم مفرومة
- حبتان من الفليفلة الحمراء الحلوة مفرومتان
- ثلاث حبات من الطماطم مقشرة ومفرومة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- قشر نصف برتقالة مفروم
- ست كؤوس من مرق الدجاج
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الزعفران
- نصف كيلوغرام من الارز
- حبة من الفليفلة الخضراء الحريفة مقطّعة الى شرائح رقيقة

**التحضير**

يسخّن الزيت في مقلاة وتحمر فيه قطع الدجاج. ترفع وتوضع في وعاء. يقلى البصل في الزيت نفسه مع الفليفلة الحلوة ثم يوزع الخليط على قطع الدجاج وتضاف اليه الطماطم والملح والبهار وثلاث كؤوس من مرق الدجاج والزعفران وقشر البرتقال. يطهى الكل على نار خفيفة مدة نصف ساعة. ترفع قطع الدجاج من الوعاء. يصفى المرق ويحتفظ بخليط الخُضَر. يصبّ مزيد من مرق الدجاج فوق المرق المصفى حتى يصير بمقدار ست كؤوس. يضاف اليه الارز والفليفلة الحريفة وخليط الخضر المحتفظ به. يوضع الكل على نار متوسطة حتى يغلي. تضاف اليه قطع الدجاج ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة ثلث ساعة حتى ينضج الارز.

يقدّم الطبق ساخناً.

# حلويـات

## ـــ بالتاس كون فريزاس ـ

*Paltas Con Fresas*

الوكادو بعصير الليمون الحامض والسكر الناعم من حلويات البيرو الشهية تقدّم مزينة بحبات الفراولة

عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: عشرون دقيقة

### المقادير

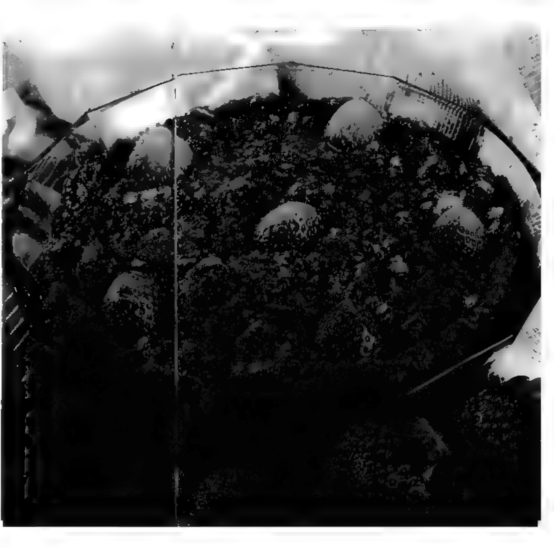
| | |
|---|---|
| ○ ثلاث حبات من الأفوكادو الناضجة | ○ ست ملاعق كبيرة من السكر الناعم |
| ○ أربع ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض | ○ اثنتا عشرة حبة من الفراولة |

### التحضير

تقسم كل حبة من الأفوكادو الى قسمين. تنزع منه النواة وتهرس بالشوكة حتى تنعم. يصب عصير الليمون والسكر فوق الأفوكادو ويمزج الكل حتى يتجانس

يوزّع المزيج في اطباق صغيرة. تغطى بورق نايلون خاص بالطعام وتحفظ في الثلاجة حتى التقديم

يزين كل طبق بحبتين من الفراولة ويقدم



تحتوي ثمرة الأفوكادو على الفيتامين «أ» و«ب» والزيت بنسبة ٢٥ بالمئة من وزنها تتميز بخاصة قلّما نجدها في الفاكهة وهي خلوّها من مادة السكر

فاكهة تشتهر بها اميركا الوسطى وهي نوعان: المكسيكي الأخضر ذو القشرة الرقيقة والكاريبي الأسود ذو القشرة السميكة. انتشرت زراعة هذه الفاكهة حديثاً في المناطق الاستوائية للتاج. يستحسن قطفها غير ناضجة ثم تخميرها حتى تنضج

تقدّم كطبق مقبّل محشوة بأنواع المملحات أو مع السلطة



## بونشي دي فريزاس

*Ponche De Fresas*

شراب منعش من الفراولة وعصير الليمون الحامض. يقدّم مزيناً بدوائر البرتقال.

عدد الاشخاص: ثمانية. مدة التحضير: عشرون دقيقة.

### المقادير

- نصف كيلوغرام من الفراولة
- عصير ثلاث حبات من الليمون الحامض
- ثمانية مكعبات من الثلج
- ربع كاس من السكر
- ست كؤوس من الليموناضة او المياه الغازية
- قطعتان من دوائر البرتقال

### التحضير

تطحن الفراولة في خلاط كهربائي حتى تنعم ويصبّ فوقها عصير الليمون. يوضع المزيج في وعاء. يضاف اليه السكر ويحرك حتى يذوب. تصبّ فوقه الليموناضة او المياه الغازية (قبيل التقديم). يحرّك الكل جيداً.

يوزّع الشراب في ثماني كؤوس ويوضع مكعب من الثلج في كل كأس. تقطع كل دائرة من البرتقال الى اربعة مثلثات ويُشك كل مثلّث على حافة كأس.

# مازامورا مورادو

*Mazzamorra Morado*

حلوى بالفاكهة وعصير الليمون الحامض. تبرز فيها نكهة القرفة والقرنفل. تقدّم باردة بعد تزيينها بالكريما المخفوقة.

عدد الأشخاص: اثنا عشر، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

## المقادير

- حبتان من التفاح مجوّفتان ومقشرتان ومقطعتان الى شرائح
- حبتان من الاجاص مجوّفتان ومقشرتان ومقطعتان الى شرائح
- حبتان من الدراق منزوعة منهما النواة مقشرتان ومقطعتان الى شرائح
- ربع كيلوغرام من مكعبات الاناناس المعلّب مع عصيره
- ربع كيلوغرام من السكر
- ربع كيلوغرام من المشمش المجفف
- كاس من الكرز الاسود المعلّب مع عصيره
- ست كؤوس من الماء
- عود من القرفة
- ست حبات من كبش القرنفل
- ثلاث ملاعق كبيرة من دقيق الذرة (كورن فلور)
- ست ملاعق كبيرة من الماء
- ست ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض

## التحضير

تخلط الفاكهة في وعاء كبير مع السكر والماء والقرفة وكبش القرنفل. يطهى الخليط على نار خفيفة مدة اربعين دقيقة في وعاء مغطى ثم يرفع كبش القرنفل والقرفة.

يمزج دقيق الذرة مع الماء ويضاف المزيج الى خليط الفاكهة. يتابع الطهو مدة عشر دقائق اضافية. يصبّ فوقه عصير الليمون ويحرك. يرتّب الخليط في طبق خاص ويحفظ في الثلاجة الى حين التقديم.

يقدّم مزيناً بالكريما المخفوقة.



يشكّل هذا الطبق غذاءً كاملاً لما يحويه من فاكهة منوّعة. يقدم في المناسبات الى جانب القشدة.

## البرازيل

### مقبلات



### طبق اول



### طبق رئيسي



### حلويات



## المكسيك

### مقبلات



### سلطة

## طبق اول



## طبق رئيسي



## حلويات



# الولايات المتحدة الاميركية

## مقبلات



## سلطة



## طبق اول



## طبق رئيسي

## حلويات



## كندا

### مقبلات



### سلطة



### طبق اول



### طبق رئيسي



### حلويات



## البيرو



### طبق اول



### طبق رئيسي



### حلويات

